

Rückenschmerzen?

Nein danke!

Gesund und fit, Teil 2/6

LIEBE SENSO-LESERIN, LIEBER SENSO-LESER

Schön, dass Sie immer noch dabei sind.

In der letzten Ausgabe von *sensio* habe ich Ihnen drei Wahrnehmungsübungen vorgestellt. Haben Sie auch so häufig trainiert wie Frau Meier? Dann kommen Ihnen Begriffe wie «lokales System» und «globales System» sicher nicht mehr unbekannt vor, und Sie können wie Frau Meier zu den «richtigen» Übungen schreiten. Damit fordern Sie Ihren Körper ganzheitlich.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Durchhaltevermögen und gute Gesundheit.



Der 32-jährige Obwaldner Viktor Röhlin ist diplomierter Physiotherapeut und Marathonläufer. An den Leichtathletik-Europameisterschaften 2006 gewann er in Göteborg die Silbermedaille im Marathon. In der gleichen Disziplin hält er den Schweizer Rekord (2 Stunden 9 Minuten 55,8 Sekunden).

Vereinfachte Grundübungen

Die vereinfachten beziehungsweise leichten Grundübungen fordern den Körper ganzheitlich. Zuerst wird die vordere, dann die seitliche und zum Schluss die hintere Rumpfmuskulatur trainiert.

Als Frau Meier die Wahrnehmungsübungen in den verschiedenen Positionen auszuführen gelernt hatte, konnte sie sich den drei vereinfachten beziehungsweise leichten Grundübungen zuwenden.

Bei den vereinfachten Grundübungen spannt Frau Meier in der Ausgangsstellung das lokale System an und führt dann mit Hilfe des globalen Systems eine kontrollierte Bewegung aus, die wieder in die Ausgangsstellung zurückführt.

Merke: Lokales System hält, globales System bewegt.
Ziel: Zwei in einem. – Ich trainiere sowohl das lokale wie auch das globale System.

Führen Sie diese Übungen doch auch durch. Damit trainieren Sie die Muskulatur des Bauchs, des Rückens und der Seite.

Versuchen Sie die Ausgangsstellung während 10 Sekunden zu halten. Führen Sie dann die kontrollierte Bewegung während weiterer 10 Sekunden aus. Sobald Sie kräftig genug sind, können Sie die Bewegungszeit bis auf eine Minute ausdehnen.

Idealerweise absolvieren Sie sowohl die Wahrnehmungs- wie auch die vereinfachten Grundübungen dreimal pro Woche.



Das Körpergewicht ist in der Ausgangsstellung gleichmässig auf Knie und Ellbogen abgestützt, sodass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet die Verlängerung dieser Achse.



Abwechslungsweise wird das linke und das rechte Knie leicht angehoben und wieder gesenkt. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.



Die Knie sind in der Ausgangsstellung 90 Grad (rechter Winkel) gebeugt und liegen samt den Unterschenkeln auf die Unterlage aufgestützt. Der untere Ellbogen stützt direkt unter der Schulter auf dem Boden auf. Das Becken ist angehoben, sodass zwischen Brustbein und Beckenmitte eine Linie gezogen werden kann.



Das Becken wird gesenkt und wieder angehoben. Achtung: nur ganz kurz den Boden berühren, Becken gleich wieder anheben.



In der Ausgangsstellung wird in Rückenlage auf die Ellbogen und die Füsse abgestützt, sodass zwischen Schulter- und Hüftgelenk eine horizontale Linie gezogen werden kann. Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule, die Beine sind angewinkelt.



Das Becken wird gesenkt und wieder angehoben. Achtung: nur ganz kurz den Boden berühren, Becken gleich wieder anheben.