

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Mobilkissen -



Ein Trainingsprogramm für ein verbessertes Gleichgewicht, eine gestärkte Muskulatur und ökonomische Bewegungen. Das Mobilkissen ermöglicht Ihnen sowohl das dynamische Sitzen, als auch das tägliche Üben und Trainieren zu Hause und unterwegs.

- Es verbessert die Sitzhaltung
- es entlastet die Bandscheiben
- es mobilisiert die Wirbelsäule
- es fördert das Gleichgewicht
- es kräftigt die Muskulatur von Rücken, Bauch, Gesäß, Beinen und Füßen.

Ausgangsposition

Mobilkissen mit Ventil nach unten auf einen Stuhl legen; setzen Sie sich mittig auf das Mobilkissen; Knie und Füße hüftbreit stellen.

WICHTIG: Achten Sie darauf, dass Ober- und Unterschenkel einen nahezu rechten Winkel bilden (90°) und die Füße vollen Bodenkontakt haben.

Oberkörper bewusst aufrecht halten; Becken nach vorn kippen und Brustbein nach vorn und oben schieben, so dass ein leichtes Hohlkreuz entsteht; Schultern entspannt nach unten hängen lassen, den Kopf leicht nach vorne geneigt; nun abwechseln und das Becken nach hinten schieben, so dass ein leichter Rundrücken entsteht.

Hinweis: Beckenaufrichtung gibt Haltespannung der Muskulatur; Becken nach hinten schieben eine Entspannung der Haltemuskulatur von Becken und Rumpf.



Ausgangsposition wie bei Übung 1 mit nach vorn gekipptem Becken und aufrechter Oberkörperhaltung; nun Becken nach links verlagern, so dass die linke Rumpfseite lang wird und die Rechte kurz und dann das Becken nach rechts verlagern; Achten Sie darauf, dass sich die gesamte Wirbelsäule bis zum Hals und Kopf mitbewegt, damit Sie mittig auf dem Mobilkissen bleiben und eine gute Muskelspannung halten können.



Nun Übung 1 und 2 verbinden und mit dem Becken einmal links und dann rechts herum in eine kreisende Bewegung übergehen; dabei das nach vorne Kippen und nach hinten Schieben des Beckens mit einbeziehen.

Hinweis: Diese Übung ist besonders gut für das Gleichgewicht und die Kondition.

Ergotherapeutische Übungsblätter

- Übungen mit dem Mobilkissen -



Ausgangsposition einnehmen ohne Mobilkissen; Mobilkissen mittig unter die Füße auf den Boden legen und am besten barfuss oder mit Socken die Übung beginnen.

Abwechselnd den linken und dann den rechten Fuß gleichmäßig auf das Mobilkissen drücken; dadurch entsteht die gleiche Bewegung des Beckens und des Oberkörpers wie bei Übung 2 mit der seitlichen Beckenverlagerung nur mit verstärkter Bein- und Fußaktivität .



Ausgangsposition wie bei Übung 4 mit Mobilkissen auf dem Boden unter den Füßen; Die Zehen beider Füße gemeinsam nach vorn ins Mobilkissen drücken, so dass sich die Fersen abheben und das Becken wie bei Übung 1 nach vorn kippt; nun abwechseln und die Fersen ins Mobilkissen drücken, die Zehen hochziehen, so dass das Becken wie in Übung 1 nach hinten gedrückt und die Wirbelsäule rund wird.

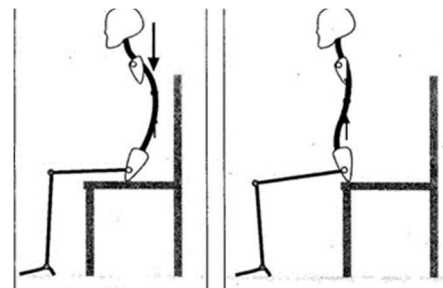


Noch ein kleiner Tipp für die Durchführung Ihrer Übungen: Beginnen Sie langsam und mit einzelnen Übungen; Steigern Sie Tempo und Zeit: von einigen Minuten bis zum täglichen 10-Min-Programm; Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen und vergessen Sie nicht: auch eine Pause erfordert eine gewisse Haltung, nämlich die Entspannte.



Achten Sie bei Ihren Übungen mit dem Mobilkissen immer auf ÖKONOMISCHE BEWEGUNG!

Eine gezielte Bewegung soll möglichst mit geringem Haltungs- und Bewegungsaufwand durchgeführt werden. Die Auswahl der Bewegung erfolgt unter den Gesichtspunkten der Ökonomie, also wie kommt der Mensch mit dem geringsten Aufwand zum gewünschten Ziel.



Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343
quellenhof.ergotherapie@sana.de