

### Bewegung schafft Wöhlbefinden. Im Alltag aber sitzen wir melst, und das hal Folgen für unsere Gesundheit: wir verlieren Beweglichkeit und Kraft, und wir übernehmen Feithaltungen, die zu Beschwerden und Schmerzen führen. Das Integrieren dieses Trainingsprogrammes in unseren Alltag führt ohne Zweifel zu einer Verbesserung unserer Gesundheit. Die Abwechslung zwischen Anspannungen

gewicht des Wohlbefindens.

Die grösste Gefahr für unsere Gesundheit lauert, nach Dr. Gooper, nicht in unserer Umwelt, sondern in unserem Verhalten.

und Dehnungen von Bewegungsketten führt zu einem unersetzlichen Gleich-

## Vorsichtsmassnahmen

- Eine vorgängige medizinische Abklärung ist empfehlenswert, um zu ermitteln, ob der Gesundheitszustand ein uneingeschränktes Durchführen dieses Traingsprogramms erlaubt.
- Die korrekte Ausführung dieses Programms trägt zum Wöhlbefinden bei. Da jede falsche oder übertriebene Ausführung der Gesundheit schaden kann, sollte die Einführung durch kompetente Personen erfolgen.
- Für Unfälle während oder nach der Ausführung dieses Trainingsprogramms lehnen das Schweizerische Institut für Chiropraktik und die Sportableilungen der Universität und der ETH Lausanne jede Verantwortung ab.
  - Durch das schweizerische Gesetz über Urheberrechte sind sämtliche Reproduktionen dieses Programms zu kommerziellen Zwecken verboten.

# Aufwärmen

Herzliche Gratulation! Sie sind bereit,
das folgende Trainingsprogramm zu absolvieren.
Sie werden optimal davon profitieren, wenn Sie sich vor den Übungen
während mindestens 15 Minuten aufwärtnen!

### Warum?

- um sich auf die intensiveren Bewegungsabläufe vorzubereiten.
- um Verletzungen zu vermeiden.

### Wie?

- . indem Ste Ihre Einkäufe zu Fuss machen.
- indem Sie Ihren Haushalt machen oder Gartenarbeiten erledigen.
- wenn Ihr Herz es erlaubt, durch ein zügiges Marschieren oder leichtes Jogging.

### Bemerkungen...

Welche Form des Aufwärmens Sie auch wählen, Ihre Herzfrequenz soll dabei ansteigen, aber Sie müssen imstande sein, während der ganzen Dauer zu sprechen.

- bei nicht angestiegener Herzfrequenz ist die Intensität unsenüpend und es besteht eine erhöhte Verletzungspefahr.
- wenn Sie sich beim Aufwärmen nicht mehr unterhalten können, sind der Pulsanstieg zu hoch und das Aufwärmen zu anstrengend.

In beiden Fällen ist dies ein qualitativ schlechtes Aufwärmen.

### Wichtig zu wissen ...

- je alter Sie sind, um so mehr muss das Aufwärmen vorsichtig durchgeführt und langsam gesteigert werden. Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität des Gewebes ab, und die Verletzungsanfälligkeit steigt.
- wir empfehlen, dieses Programm nicht in «kaliem» Zustand, zum Beispiel am Morgen nach dem Aufstehen, durchzuführen.
- · auch wenn Sie Streiching betreiben, sollten Sie das nicht «kalt» tun.

Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1 Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b



 Senken Sie das Kinn, üben Sie während 30 Sekunden Druck nach unten aus.

# Nacken





Kráftigung der Nackenmuskulatur

 Hatten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



 Pressen Sie Ihr Kinn gegen Ihre Fäuste, bewegen Sie Kopf und Fäuste zehn bis 20 Mal miteinander und mit Druck gegen unten und oben.



\*Ziehen Sie das Kinn mit geschlossenem Mund während 30 Sekunden nach oben.





Beginnen und beenden Sie die 5 Phasen dieser Serie mit Übung 1 Wählen Sie die Übungen 2a oder 2b sowie 4a oder 4b



- · Heben Sie die linke Schulter.
- . Senken Sie den Kopf nach rechts.
- · Senken Sie die linke Schulter, und ziehen Sie den linken Handrücken seitlich hoch.
- · Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.





· Senken Sie den Kopf gegen den Druck der Hand zehn bis 20 Mal zur Seite.

 Drücken Sie die linke Hand flach gegen die linke Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand aus.

Kräftigung der ackenmuskulatur

z

10

linken seitliche

· Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



· Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

der rechten muskulatu seitlichen Nacken Kräftigung

Kräftigung der rechten

- · Drücken Sie die rechte Hand flach gegen die rechte Schläfe, und üben Sie mit dem Kopf Widerstand.
- · Senken Sie den Kopf gegen den Druck der Hand zehn bis 20 Mal. zur Seite.



\* Heben Sie die rechte Schulter.

- · Senken Sie den Kopf nach links.
- · Senken Sie die rechte Schulter, und ziehen Sie den rechten Handrücken seitlich hoch.
- · Halten Sie diese Stellung während 30 Sekunden.



 Strecken Sie beide Arme waagrecht zur Seite, winkeln Sie die Unterame 90° nach oben, stützen Sie sich damit gegen einen Tünahmen, lehnen Sie sich mit dem Überkörper nach vorn und drücken Sie das Beclen nach

 Halten Sie diese Stellung w\u00e4hrend 30 Sekunden. Schult



 Stützen Sie sich auf die Knie und die nach aussen gedrehten Hände. Die Arme sind im Ellenbogen rechtwinklig gebeugt.

 Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



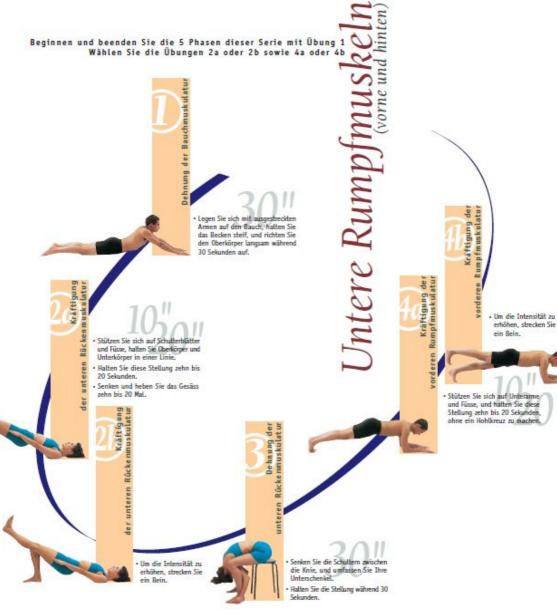
 Stützen Sie sich auf die Ellenbogen, und heben Sie die Brust einige Zentimeter hoch.

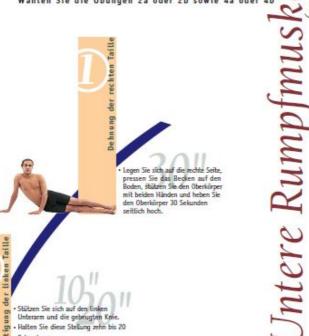
 Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.



 Halten Sie sich mit gekreuzten Unteramen und Händen an einem stabilen Türgriff, Lassen Sie sich nach hinten fallen, und entspannen Sie die Schultem. Die Knie sind dabei leicht gebogen.

- Halten Sie diese Stellung w\u00e4hrend 30 Sekunden.
- Vorsicht: geben Sie acht, dass Sie bei dieser Übung nicht ausrutschen.





 Stützen Sie sich auf den linken Unterarm und die gebeugten Knie. Halten Sie diese Stellung zehn bis 20

· Senken Sie das Becken zehn

Mit gestreckten Unterschen

ist diese Übung anstrengender.

Sekunden.

bis 20 Mal.

linken Taille

Kräftigung der

· Shirtzen Sie sich auf den rechten Kräftigung Unterarm und die gebeugten Knie. · Halten Sie diese Stellung zehn bis 20 Sekunden.

hten Taille

Kräftigung der rechten Taille

Mit gestreckten Unterschenkel ist diese Übung anstrengender.

· Senken Sie das Becken zehn bis 20 Mal.

· Legen Sie sich auf die linke Seite, pressen Sie das Becken auf den Boden, stützen Sie den Oberkörper mit beiden Händen und heben Sie den Oberkörper 30 Sekunden seitlich hoch.

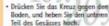
Dehnung der linken Taille

Das Becken ist eine komplexe Gelenkgruppe. Führen Sie zuerst die Übungen 1 und 2 aus: sie kräftigen nicht nur, sondern machen das Becken auch beweglicher. Anschliessend führen Sie die Dehnungsübungen 3 und 4 aus.

der Anteversion des Beckens der Muskulatur Kräftigung Kräftigung der Muskulatur Retroversion des Beckens

· Legen Sie sich auf den Rücken.

Machen Sie einen Hohlrücken.



· Wiederholen Sie die Bewegungen zehn bis 20 Mal.

Muskulatur es Beckens

Dehnung der

· Ziehen Sie das rechte Bein bei gestrecktem Knie mit den Händen 30 Sekunden hoch.

Dehnung der Muskulatur Retroversion des Beckens

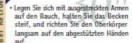
> · Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

· Stützen Sie sich mit einer Hand ab.

· Ziehen Sie die Ferse mit der anderen Hand zum Gesäss.

- · Drücken Sie das Beden nach vome.
- · Halten Sie diese Stellung 30 Sekunden.
- · Wiederholen Sie die Ubung auf der anderen Seite

Dehnung der Muskulatur Anteversion des Beckens



 Halten Sie diese Stellung w\u00e4hrend 30 Sekunden.

Setzen Sie sich auf den Boden, und biegen Sie den Oberkörper zur Seite, bis der Ellenbogen den Boden berührt und der Unterarm gegen das abgespreizte Bein abgestützt ist.

· Strecken Sie den gegenseitigen Arm während 30 Sekunden über den Kopf.

· Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



Das Becken ist eine komplexe Gelenkgruppe. Führen Sie zuerst die Übungen 1 und 2 aus: sie kräftigen nicht nur, sondern machen das Becken auch beweglicher. Anschliessend führen Sie die Dehnungsübungen 3 und 4 aus.

# Seitennel (Seitennel)

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Knie 90° angewinkelt, das Kreuz flach auf dem Boden.
- Ziehen Sie das Becken wechselseitig seitlich zur Schulter hoch.
- Diese Übung können Sie auch stehend mit hüftbreit gespreizten Beinen und leicht gebogenen Knien ausführen.

Kräftigung der

eitwärtsneigenden Rumpfmuskulatur

Kräftigung der igenden Rumpfmuskulatur

 Wiederholen Sie die Bewegungen zehn bis 20 Mal.



- Drücken Sie die Hüften nach links und den Oberkörper nach rechts.
   Drücken Sie die Hüften nach rechts und den Oberkörper nach links.
- Halten Sie diese Stellungen 30 Sekunden.

Die Ziele dieses Programms sind die Förderung der körperlichen Aktivitäten, welche für ein ausgeglichenes Wohlbefinden unerlässlich sind. Es soil die körperliche Konstitution von Unfallopfern, aber auch von alternden Menschen verbessem helfen.

Dank der Zusammenarbeit zwischen Spezialisten der Sportabteilung der Universität und ETH Lausanne sowie den Klinikern des Schweizerischen Instituts für Chiropraktik tst dieses Gymnastikprogramm entstanden, welches auf bewährten Trainings- und Rehabilitationskonzepten von Sportlern basiert.

Dem Prospekt ist ein Kontrollblatt betgelegt, mit dem Ihr Therapeut Ihren Trainingsfortschritt. kontrollieren karın.

### Schweizerisches Institut für Chiropraktik

Sulgenauweg 38 3007 Bern Tel. 031/371 03 01 Fax 031/372 26 54



