

**Teilnehmermanual zum Kurs:**

# **Aqua Faszien gym -** **Beweglichkeit**

Herausgeber: Staatsbad Vitalzentrum der Staatsbad Salzuflen GmbH

**Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer,**

nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und überlegen Sie, warum Sie diesen Kurs besuchen und sich mit dem Thema Faszien-Training im Wasser auseinandersetzen möchten. Stellen Sie sich die Frage: Welche Ziele und Wünsche verbinde ich mit diesem Kurs? Und vielleicht machen Sie sich sogar ein paar Notizen zu Ihren Vorstellungen, so können Sie im Laufe der Zeit beobachten, ob sich Ihre Wünsche und Erwartungen erfüllen.

**Meine Ziele, Wünsche und Erwartungen für den Kurs und die Zeit danach:**

---



---

**Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness**

Bitte beurteilen Sie auf einer Skala von 1 – 5, wobei 1 als sehr schlechter Zustand gilt und 5 als sehr guter Zustand, Ihren aktuellen Gesundheits- und Fitnesszustand (bitte ankreuzen):

<b>Selbsteinschätzung Gesundheit und Fitness</b>	<b>1 Sehr schlecht</b>	<b>2 Eher Schlecht</b>	<b>3 Mittelmäßig</b>	<b>4 Eher gut</b>	<b>5 Sehr gut</b>
1. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ein?					
2. Wie schätzen Sie Ihren gegenwärtigen Fitnesszustand ein?					
3. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit ein?					
4. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Kraftfähigkeiten ein?					
5. Wie schätzen Sie gegenwärtig die Beweglichkeit und Dehnbarkeit Ihrer Muskulatur ein?					
6. Wie schätzen Sie gegenwärtig Ihre Gelenk- und Wirbelsäulen-Beweglichkeit ein?					
7. Wie gut ist Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten?					
8. Wie beurteilen Sie Ihre psychische Ausgeglichenheit?					

Wiederholen Sie diese Einschätzung zum Ende des Kurses. So können Sie selbst verfolgen, wie sich Ihr persönliches Gesundheits- und Fitnessempfinden durch Bewegung und Aktivität verändern lässt.

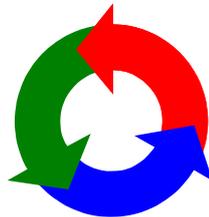
## Sport und Gesundheit - Sportliche Aktivität gehört zum Leben!

Sportliche Aktivität sollte heute grundsätzlich zu unserem Leben gehören, weil unser Alltag im Laufe der Zeit zunehmend bewegungsärmer geworden ist.

"Richtig schätzen wir unsere Gesundheit erst, wenn wir sie verloren haben." Dieser uns allen bekannte Satz betont als Voraussetzung von Gesundheit lediglich das Freisein von Krankheit und Verletzungen im medizinischen Sinn.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert **Gesundheit** jedoch **als soziales, psychisches und physisches Wohlbefinden**. Diese ganzheitliche Definition weist darauf hin, dass Gesundheit und Fitness von mehreren Faktoren abhängen und

### der Mensch als Körper-Seele-Geist – Einheit



gesehen werden muss.

Für die Gesundheit jedes Einzelnen ist eine sinnvolle Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, sowie eine ausgewogene Ernährung notwendig. Zudem nimmt heute die **Fähigkeit zur Entspannung** einen immer größer werdenden Stellenwert ein. **Erst im Zusammenwirken aller Faktoren können Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden des ganzen Menschen erreicht werden.**

### Fitnessstraining in jedem Alter

Jeder Mensch sollte so früh wie möglich daran denken, Körper, Geist und Seele eine gesunde Mischung aus Fitness und Entspannung zu schenken. Bereits **junge Menschen** leiden häufig unter **Haltungsschwächen** bedingt durch extremen Bewegungsmangel resultierend aus unserer heutigen Gesellschaftsform. Bereits **ab 30 Jahren beginnt unser Körper dezent abzubauen**, wirkt man nicht durch regelmäßiges Training diesem schleichenden Prozess entgegen. Das **Lebensalter zwischen 40 und 50** bringt jedoch ohne ein entgegensteuerndes Training den **stärksten Leistungsabfall**. Alle gesundheitsschädigenden Sünden des bisherigen Lebens – Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung – zeigen nun deutliche Auswirkungen. Die Herz-Kreislaufkrankungen nehmen zum Teil lebensbedrohliche Ausmaße an und auch die orthopädischen Verschleißerscheinungen machen sich mit Rückenschmerzen, Hüft- und Kniebeschwerden, sowie nachlassender Muskelkraft oft deutlich bemerkbar.

**Ein wohldosiertes Muskeltraining, Stretching, Ausdauertraining und Entspannung sind jetzt von Bedeutung.** Das Fitnessprogramm sollte durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung ergänzt werden.

Wer **50 oder älter** ist, für den ist es keinesfalls zu spät, mit einem Training zu beginnen. Im Gegenteil, gerade ab diesem Alter können Sie **Ihre Leistungsfähigkeit erstaunlich erhalten und verbessern.** Der Kurs **Aqua Faszienyoga** bietet wunderbare Möglichkeiten, um in jedem Alter dauerhaft fit und beweglich zu bleiben.

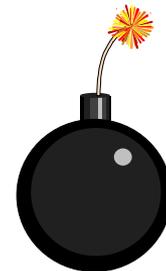
Wer mit einem Training beginnt, sollte zunächst mit geringen Belastungen anfangen und sich dosiert steigern.

Es lohnt sich immer ein sportliches Training aufzunehmen. Es fördert die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** und gibt Ihnen **Vitalität und Lebensfreude.**

### Der negative Kreislauf der Gesundheitsrisikofaktoren

Übergewicht, verminderte Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Beschwerden am Bewegungsapparat, Verspannungen, Unwohlsein, früher Altersverfall, erhöhte Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit, verminderte Lebensqualität.

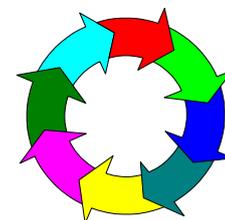
- Alkohol, Rauchen, Medikamente
- ungesunde Ernährung
- Überforderung, Stress
- einseitige körperliche Überbeanspruchung
- vermeintlich keine Zeit
- Bewegungsmangel



### Der positive Kreislauf von Gesundheit und Fitness

Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Attraktivität, Vitalität, Aktivität, Idealgewicht, Leistungsfähigkeit in jedem Alter, erhöhte Lebensqualität

- fähiges Herz-Kreislaufsystem
- kräftige, straffe Muskulatur
- gesunde, ausgewogene Ernährung
- elastische, entspannte Muskulatur
- Entspannung, Stressmanagement
- soziale Kontakte
- geistige Leistungsfähigkeit
- Spaß, Freude, Lust



## **Faszien – Was ist das eigentlich?**

Unser Körper ist oberflächlich und bis in die Tiefe von Kopf bis Fuß durchzogen von Faszien, einem Geflecht aus Bindegewebe. Die Faszien sind an den meisten Vorgängen im Körper beteiligt. Sie bilden ein Körpernetz, das (Organen und Muskeln) Halt und Struktur gibt und gleichzeitig elastisch hält, wenn man es pflegt!

Faszien sind flexibel in sogenannten Muskel-Faszien-Ketten miteinander verbunden. Neben der elastischen Komponente geben sie unserem Körper insbesondere im unteren Rückenbereich einen stärkenden Halt und, sie sind an jeder Bewegung beteiligt.

Der Aufbau in Muskel-Faszien-Ketten unterstützt und spielt eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung von Kräften. Durch Dehnung und Rückfederung sind bei Aktivitäten, wie z.B. schwere Gewichte heben bis zu 80 % der Faszien aktiv beteiligt.

### **Faszien haben unter anderem die Aufgabe:**

- 1) weichen Strukturen ihre Form zu geben (z.B. Organe und Muskeln)
- 2) Strukturen zu schützen (z.B. auch Nerven!)
- 3) Kräfte weiterzuleiten
- 4) für Stabilität zu sorgen
- 5) Rolle in der Hämodynamik - Unterstützung des Lymphsystems durch die Bewegung der Faszien. Durch feste Faszien kann aber auch die arterielle Versorgung und venöse und lymphatische Entsorgung gestört sein.

Um den Körper gesund zu erhalten und eine Heilung von geschädigtem Gewebe zu begünstigen, ist es sehr wichtig, die Faszien-Spannung möglichst ausgeglichen zu halten. Das kann durch regelmäßige Bewegung, die das Bewegungsausmaß der Gelenke ausschöpft und Dehnungen erreicht werden.

Viele Bewegungen, die Sie in der Aqua Faszien gym kennenlernen, dienen dazu das Faszien system beweglich und geschmeidig zu halten und können (abgewandelt) auch zu Hause durchgeführt werden.

### **Ziel des Faszien-Trainings**

Im Laufe des Lebens verändert sich das Faszien gewebe. Ohne Training des faszi alen Gewebes bilden sich mit zunehmendem Alter zum Beispiel durch längeres Verharren in bestimmten Haltungen und langes Sitzen in den Faszien ungeordnete Querverbindungen, einhergehend mit Verklebungen und erschwerten Gleitbewegungen des Gewebes – die Elastizität leidet.

Ein gesundes und leistungsstarkes Faszienetz erreichen wir durch ein regelmäßiges Training des bindegewebigen Faszien Systems, das tief in unseren Körper hineinreicht. Dieses Training macht uns dauerhaft leistungsfähiger, belastbarer und elastischer.

Da Faszien auch mit vielen Rezeptoren zur Wahrnehmung von Schmerz, Stellung im Raum und Bewegung ausgestattet sind und sie mit vielen Körperstrukturen in Verbindung stehen, lohnt ein Training der Faszien gerade auch bei beginnenden körperlichen Problemen.

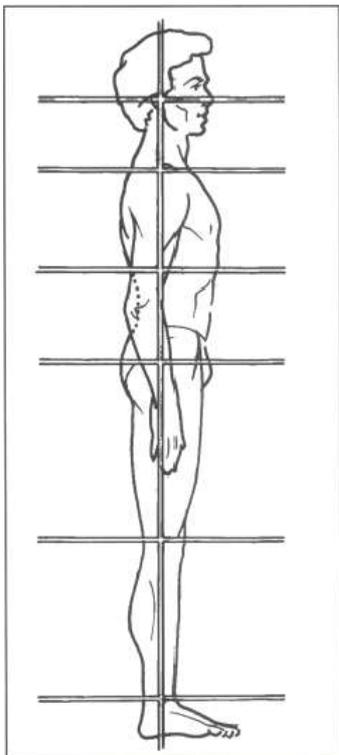
### Wie sieht ein Faszientraining aus?

Beim Faszientraining geht es darum, die bindegewebigen Strukturen zu drücken, zu schieben, zu drehen und zu bewegen. Das Training soll sich dabei im „Wohlweh“-Bereich abspielen und nicht schmerzen, wie bei einer Massage. So brechen wir die ungeordneten Querverbindungen auf und geben dem Körper eine Chance, sich wieder neu zu ordnen. Als Hilfsmittel dienen Rollen und Bälle, die dem Gewebe Widerstand entgegen setzen und so eine Art „Selbstmassage“ ermöglichen.

Übungen, die gezielt die myofaszialen Ketten trainieren und dehnen gehören ebenso zum Programm wie Schwungbewegungen und das elastische Federn und Wippen, um die Faszien fester und zugkräftiger zu machen. Das Loslassen unbewusster Spannungen, die oftmals Schmerzauslöser sind, können durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung die Schulung der Koordination erreicht werden.

## Themenschwerpunkte des Kurses Aqua Faszien gym - Beweglichkeit:

### 1. Aufrechte Körperhaltung



#### Folgende Punkte sind bei der aufrechten Körperhaltung zu beachten und immer wieder anzustreben:

- Scheitelpunkt strebt aufwärts, Kinn leicht gesenkt
- Lotlinie verläuft gerade durch Ohr, Schulter, Hüfte, Knie, Fußknöchel
- Brustbein gehoben
- Doppel S-förmige Wirbelsäulenform
- Bauchdecke in Grundspannung: Bauchnabel dezent nach innen und oben Richtung Wirbelsäule „einziehen“
- Becken aufgerichtet
- Knie gestreckt, aber nicht durchgedrückt
- Füße gerade nach vorne ausgerichtet
- Fußgewölbe aufgebaut

## 2. Kraft und Beweglichkeit trainieren, aber richtig

### Ursachen muskulärer Unausgeglichenheit:

1. einseitige Abschwächung (Hypotrophie) einer Muskelgruppe
2. einseitige Kräftigung (Hypertrophie) einer Muskelgruppe
3. einseitige Änderung der funktionellen Länge einer Muskelgruppe

### Maßnahmen zum Ausgleich:

Abgeschwächte Muskelgruppen und Gegenspieler zu kraftvoller Muskeln kräftigen und aufbauen, sowie funktionelle Längenänderungen durch Mobilisation und Dehnungen normalisieren.

Kräftigungsübungen werden zum Muskelaufbau in einer Wiederholungszahl von 10-15-mal in 2-3 Sätzen durchgeführt. Zwischen den Sätzen sollten Sie knapp 1 Minute pausieren. Muskeldehnungen können statisch oder dynamisch aktiv durchgeführt werden. Die unterschiedlichen Durchführungsmethoden erlernen Sie im Kurs.

## 3. Belastung richtig dosieren

### Belastungsskala für Kräftigungsübungen

An Hand dieser Belastungsskala können Sie einschätzen, wie groß die Belastung bei den einzelnen Übungen ist (Beurteilung sollte nach ca. 10-15 Wiederholungen der Übungen oder bei statisch gehaltenen Übungen nach ca. 10-20 Sekunden erfolgen). Dabei sollten die Übungen **bei Normaltrainierten auf den Mittelwerten 3 bis 4** und **bei Einsteigern auf den Werten 2 bis 3** liegen.

### Auf einer Belastungsskala von 1 bis 5, wie schwer oder leicht fällt Ihnen die durchgeführte Übung:

1. sehr leicht (fühlt sich unterfordert, gelangweilt an)
2. leicht (kann die Übungen ohne Schwierigkeiten durchführen)
3. mühsam (kann die Übungen mit Anstrengung durchführen)
4. sehr mühsam (kann die Übungen mit viel Anstrengung durchführen)
5. zu schwer (kann die Übung nicht durchführen)

Beim Ausdauer Sport orientiert man sich am besten an der sogenannten Borg-Skala, in der man ebenfalls das subjektive Belastungsempfinden einer Aktivität in der Skala einordnet.

### Die Borg-Skala

Intensität		Trainingsform
6	keine Belastung, keine Anstrengung	Aufwärmen
7	sehr, sehr leichte Belastung	
8		
9	sehr leicht	Cooldown
10		Regeneration
11	leicht; Atmung wird etwas tiefer	Optimaler Trainingsbereich für extensives Training. Individuelle Abweichungen sind möglich!
12		
13	etwas anstrengend; etwas schwer	
14	vertiefte Atmung	
15	anstrengend	Intervalltraining
16		
17	sehr anstrengend; (Atmen fällt) schwer	
18		
19	sehr, sehr anstrengend	Deutliche Überbelastung!
20	größtmögliche Anstrengung - Atemnot!!!	

#### 4. Kleines Trainingsprogramm für zu Hause und zwischendurch

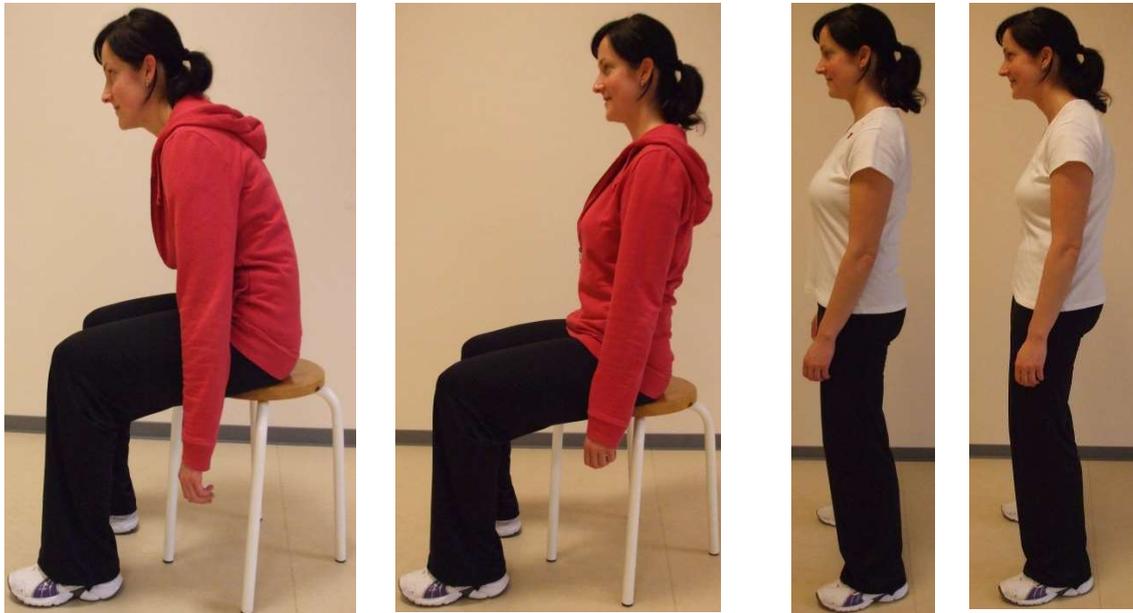
##### Aufwärmen

Führen Sie aus dem Gehen auf der Stelle den linken Ellbogen in Richtung des sich hebenden rechten Knies und gegengleich.



## Aufrechte Körperhaltung

Zur Korrektur heben Sie ihr Brustbein nach vorn oben, senken Sie Ihre Schultern nach hinten unten und schieben Sie dabei Ihr Hinterhaupt nach hinten oben.



Jede Übung über 30 bis 60 Sekunden wiederholen. Zwei bis drei Wiederholungssätze, dazwischen 20 bis 30 Sekunden Pause.

## Aktivierung einseitig überbelasteter Rückenbereiche



## Dehnung von Rumpf und Becken-Beinmuskulatur



### 5. Übungen aus der Aqua Faszien gym

Folgende Übungen werden Sie im Verlauf des Kurses kennenlernen. Dieses kleine Programm soll Ihnen lediglich als kleine Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze für das weiterführende Training im Wasser dienen.

Sollten sich Fragen zu den einzelnen Übungen ergeben, so wenden Sie sich bitte an Ihre Kursleitung.

Übung 1: Schrittstellung, hinterer Fuß zeigt im 45 Grad Winkel auswärts. Das hintere Bein gestreckt. Hüfte zeigt gerade nach vorne. Vorderes Knie ist (90 Grad) gebeugt und in einer Linie mit dem Knöchel. Beide Arme deckenwärts heben und mit Blick nach oben nach hinten oben führen und nachfedern (Rebound-Effekt).

Übung 2: Stand am Beckenrand: rücklings die Stange schulterbreit mit beiden Händen greifen. Füße hüftbreit möglichst in wandnah aufgestellt. Oberkörper nach vorne in die starke Streckung bringen. Den Blick heben mit langgezogener Wirbelsäule.

Übung 3: Rückenlage auf einer Nudel: Nudel möglichst mit gestreckten Armen unter den Schulterblättern halten. Beide Beine dicht zum Bauch gebeugt und nach rechts gekippt. Den oberen Unterschenkelstrecken. Blick ist nach links gerichtet. Seitenwechsel.

Übung 4: Aufrechter Stand, rechtes Bein kreuzt hinten links. Nudel mit beiden Händen über Kopf halten. Seitneigung nach links, wobei der rechte Arm die Nudel noch weiter zur linken Seite schiebt. (Rebound-Effekt). Seitenwechsel.

Übung 5: Weite Schrittstellung, vorderes rechtes Bein gebeugt, hinteres linkes Bein gerade aufgesetzt (Hüfte gestreckt). Linker Arm gestreckt (Hand in Flex-Position) zieht gestreckt über die Hochhalte nach hinten. Nachfedern (Rebound-Effekt). Dabei spielen mit dem Armwinkel / der Armposition. > Veränderung wahrnehmen.

Übung 6: Stand an der Stange. Füße hüftbreit, Hände schulterbreit an der Stange gefasst. Der rechte Arm schiebt unter dem linken Arm zur Seite, dann wieder zurück, der Oberkörper dreht weit nach rechts auf und der rechte Arm zieht mit nach oben außen (Hand in Flex-Position).

## **6. Übungsbeispiele zur Verbesserung der Elastizität des Fasziengewebes als Trockengymnastik:**

Bitte beachten Sie bei der Durchführung der Übungen achtsam mit sich selbst und regelmäßig zu üben (mind. 3 x pro Woche - besser kürzer und öfter als lang und selten trainieren ist die Devise!).

6.1 Zur Erwärmung dienen einfache lockere Schwungbewegungen, Ausfallschritte, Zehen- und Fersenstand, sanfte Hüpf- und Federbewegungen.

6.2 Wenn Sie zu Hause Material zum Ausrollen der Faszien haben, so können Sie dies an dieser Stelle tun (auch ein Tennisball oder ein Nudelholz kann hier z.B. eingesetzt werden)

6.3 Dynamische Armschwünge aus dem parallelen hüftbreiten Stand (ca. 90 Sekunden)

6.4 Dynamische Armschwünge aus dem parallelen hüftbreiten Stand mit wachsender Bewegungsamplitude und simulierter Hinsetzbewegung (ca. 90 Sekunden)

6.5 „Kobra“ aus der Bauchlage: die Stirn auflegen; die Füße etwa hüftbreit auseinander; die Hände unter den Schultern absetzen; den Beckenboden anspannen; den Oberkörper achtsam aus Kraft des Rückens ( nicht der Arme) anheben; die Ellenbogen eng am Körper; die Schulterblätter zusammenziehen und zu den Hüften; Kopf mit langem Nacken nach vorne oben; einige Atemzüge in der Position verweilen; um die Stellung zu verlassen, den Oberkörper ablegen, dann die Anspannung der Beine lösen, alles loslassen

Wichtig: auf Beckenbodenaktivität achten und auf die Kopfhaltung achten

6.7 „Hüftheber“ aus der Seitlage: gestreckte Beine; unteren Arm unter der Schulter abstützen (Ellbogen unter der Schulter – Unterarm zeigt dabei nach vorne); das Becken anheben, so dass Schulter, Becken, Hüfte, Knie und Sprunggelenk in einer Linie sind; obere Hand stabilisierend am Becken abstützen oder lang nach oben strecken (eine Linie mit dem unteren Oberarm); auf der anderen Seite wiederholen

6.8 „Dreh-Dehnung“ aus der Rückenlage: beide Beine anstellen, das Becken nach rechts verlagern; linkes Bein lang strecken; rechten Fuß außen an das linke Bein setzen; beide Arme zu den Seiten ausstrecken, auf Schulterhöhe; den Unterkörper nach links drehen; den

Kopf etwas nach links neigen und nach rechts drehen; mit der linken Hand das linke Knie sanft zum Boden drücken; mit jeder Einatmung die Rippen weit auseinander atmen; mit jeder Ausatmung das rechte Schulterblatt tief in die Matte sinken lassen; einige Atemzüge halten; um die Stellung zu verlassen, das Knie wieder lösen, den Kopf zur Mitte drehen, das rechte Bein wieder zurückstellen, beide Beine anstellen – zur anderen Seite wiederholen

6.9 Dehnung aus dem aufrechten Grätschstand - „gegrätschte Vorbeugung“: die Knie leicht anbeugen und den Oberkörper sanft nach vorne beugen; beide Hände am Boden absetzen und die Beine strecken; mit den Händen soweit wie möglich am Boden nach hinten „krabbeln, die Stirn heranziehen; Variante: die Hände greifen um die Sprunggelenke; einige Atemzüge hier halten; um die Stellung zu verlassen, die Knie anbeugen und den Oberkörper langsam wieder aufrichten

6.10 „Bärenstand“ aus dem Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern; Knie unter den Hüften aufgesetzt; Hände fest am Boden verankern; die Knie vom Boden lösen und mit den Füßen in kleinen Schritten und leicht gebeugten Knien nach vorne auf die Hände zugehen, so dass sich das Gesäß immer weiter nach oben bewegt. Gehen Sie nur soweit, bis Sie einen mittleren Spannungszustand im hinteren Oberschenkelbereich oder im Rücken verspüren; Kopf und Nacken sind entspannt. Langsam wieder zurückgehen und das Gesäß langsam wieder senken. 8-12-mal wiederholen.

6.11 Aus dem Langsitz in die „schiefe Ebene“: die Hände seitlich am Körper nach hinten setzen, Fingerspitzen zeigen zu den Füßen; Hände fest in Boden pressen, den Beckenboden aktivieren, das Gesäß hochheben; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, evtl. etwas nach hinten, so dass es noch angenehm ist; das Becken soweit es geht nach oben in eine Linie mit dem Oberkörper heben; die unteren Spitzen der Schulterblätter zueinander ziehen; um die Position zu verlassen, das Becken wieder langsam am Boden absetzen. Variation: wenn es für den unteren Rücken möglich ist, dann die Beine grätschen, um die Faszien der Adduktoren zu erreichen

Anschließend zur Entspannung in die „Päckchenhaltung“ gehen (aus der Rückenlage beide Knie zum Bauch heranziehen und hin und her, vor und zurück schaukeln und kreisen lassen).

## **7. Ergänzende Kräftigungsübungen für die Anwendung zu Hause (alle Bewegungen ruhig und konzentriert ausführen- ca. jeweils 8-15 Wiederholungen nach subjektivem Belastungsempfinden mittel bis schwer)**

- a) **Gerade Bauchmuskulatur:** In Rückenlage (RL) die Knie auf 90° in Hüfte und Knie in der Luft anwinkeln (bei Rückenproblemen auf einem Stuhl ablegen). Kopf und Schultern langsam bis zu den Schulterblättern vom Boden lösen und aufrollen. Die Hände schieben dabei seitlich neben den Beine fußwärts. Kopf und Schultern während der Übungsphase möglichst nicht vollständig ablegen, um eine Grundspannung beizubehalten.
- b) **Schräge Bauchmuskulatur:** In RL die Knie auf 90° in Hüfte und Knie in der Luft anwinkeln (bei Rückenproblemen auf einem Stuhl ablegen). Die Hände am Kopf ablegen (Fingerspitzen an der Schädelbasis, Daumen am Kiefergelenk). Kopf und Schultern langsam vom Boden lösen, Kinn leicht zur Kehle senken. Abwechselnd Oberkörper nach rechts und links heben,

dabei die Rippen der rechten Seite dem Becken auf der linken Seite annähern und umgekehrt. Die Hände ziehen dabei nicht am Kopf, sondern stützen ihn sanft ab. Kopf und Schultern während der Übung Übungsphase möglichst nicht vollständig ablegen, um eine Grundspannung beizubehalten.

- c) **Rückenstreckmuskulatur:** In Bauchlage (BL) wird der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Arme befinden sich in U-Haltung. Die Fußspitzen sind aufgestellt, die Kniescheiben hochgezogen. Der obere Rücken wird unter Beckenboden und Bauchspannung und über die erlernte Läng-Spannung zwischen Steißbein und Scheitelpunkt bis zum Brustbein angehoben. Die Arme werden so vom Boden gelöst, dass die Ellbogen und Hände sich auf einer Höhe befinden. Im Wechsel die Arme nach vorne herauschieben und zurückziehen in die U-Haltung.  
Steigerung: Diagonal zum Arm auch ein Bein aus der Hüfte herauschieben und gestreckt leicht anheben, ohne dass das Becken sich vom Boden löst.
- d) **Ganzkörperübung:** Im Vierfüßlerstand (VFST) die Wirbelsäule wie gelernt neutral ausrichten. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Unter Bauchspannung diagonal rechte Hand und linkes Knie entlasten ohne Verschiebung des Beckens und Arm und Bein in die Länge schicken und erst dann vom Boden lösen und strecken ohne, dass das Becken absinkt oder sich weiter hebt. Knie und Ellbogen unter dem Körper zusammenführen mit der Ausatmung und wieder strecken mit der Einatmung.
- e) **Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseiten / Bridging:** In RL die Beine hüftbreit Knie über den Füßen aufstellen. Die Knie halten den Abstand der Füße. Über den Druck der Fußsohlen und mit der Ausatmung langsam die Wirbelsäule über das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule bis zu den Schulterblattspitzen in die Brücke aufrollen, mit der Einatmung Position halten und mit der nächsten Ausatmung die Wirbelsäule beginnend mit der Brustwirbelsäule wieder Wirbel für Wirbel abrollen.
- f) **Kniebeugeübung / Squat:** Hüft- bis Schulterbreiter Stand: Hüft-, Knie-, Fußgelenke bilden eine Linie (Knie in der Beugephase über dem Fuß halten und nicht nach vorne schieben). Beide Beine beugen, als wenn Sie sich hinsetzen möchten, dabei die ganzen Fußsohlen belasten. Der Rücken bleibt aufrecht gestreckt, die Bauchdecke und Beckenbodenmuskulatur in Grundspannung. Beim Strecken die Knie nicht überstrecken.
- g) **Ausfallschritt-Übung:** Aus dem Stand weiter Schritt vorwärts in die Ausfallschritt Position. Dabei das hintere Knie Richtung Boden senken und die ganze Fußsohle des vorderen Fußes belasten (Knie bleibt über dem Fuß!). Anschließend zurücksetzen in die Standposition und Beinwechsel.
- 8. Entspannung - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**  
Entspannungsförderung ist z.B. durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu erreichen.

Bei dieser Methode spannen sie verschiedene Muskelgruppen im Körper kräftig an, um sie anschließend bewusst wieder zu entspannen.

Dadurch lernen sie Verspannungen im Körper schneller wahrzunehmen und können diese bewusst erkennen.

Nehmen Sie sich für die Übung gute 10 Minuten Zeit:

**Durchführung:**

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Beine sind hüftbreit geöffnet und die Zehenspitzen fallen locker nach außen. Schließen Sie die Augen und atmen sie 2-3x tief durch. Zwischen den einzelnen Übungen spüren Sie bitte immer ca. 1 Minute nach.

5.1 Beginnen Sie an den Füßen. Drücken Sie die Fersen vom rechten Fuß (Linkshänder beginnen links) fest in den Boden, ziehen sie die Zehenspitzen fest zur Nase. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung mit der Ausatmung.

Vergleichen Sie rechten und linken Fuß. Dann wechseln Sie zum linken Fuß.

5.2. Drücken Sie die rechte Wade so fest wie es geht auf die Unterlage. Halten sie die Spannung für ca. 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

Vergleichen Sie die rechte Wade mit der linken Wade. Dann wechseln Sie zur linken Wade.

5.3. Spannen Sie den Oberschenkel kräftig an, indem sie das rechte Bein leicht anheben. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

Seitenvergleich und Wechsel zur linken Seite.

5.4. Kneifen Sie die Gesäßmuskulatur kräftig zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

5.5. Konzentrieren Sie sich nun auf den Rumpf. Drücken sie die Wirbelsäule fest auf die Unterlage und ziehen Sie die Schultern nach unten. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

5.6. Ziehen Sie das Kinn zur Brust und ziehen Sie gleichzeitig die Schultern kräftig zu den Ohren. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

5.7. Runzeln Sie die Stirn, rümpfen Sie die Nase, kneifen Sie die Augen fest zusammen. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung.

5.8. Zuletzt konzentrieren Sie sich auf die Arme. Beginnen Sie mit der rechten Hand und ballen diese zu einer Faust. Beugen Sie den Ellbogen und drücken den Oberarm seitlich gegen Ihren Oberkörper. Halten sie die Spannung für 5 Sekunden und lösen Sie dann die Anspannung. Vergleichen Sie die Seiten und wechseln sie anschließend zur linken Seite. Bleiben Sie noch einen Moment liegen und lassen Ihren Atem bewusst fließen (Bauch wölbt sich mit der Einatmung und wird flach mit der Ausatmung).

Anschließend langsam beginnen, sich zu räkeln und zu strecken und zu bewegen.

**Alltags-Tipp:** Wenn wenig Zeit zum Entspannen bleibt, können Sie auch aus jeder Position heraus einmal alle Muskelgruppen zugleich anspannen (Ganzkörperspannung erzeugen) und diese nach ca. 5 Sekunden mit der Ausatmung wieder lösen. Dieses Vorgehen kann in stressigen Situationen dem Körper neue Energie verschaffen.

Die folgende Entspannungsübung eignet sich für die Anwendung „zwischen durch“: am Arbeitsplatz oder zu Hause:

Lösen Sie die Spannung im gesamten Körper und lassen Sie im Sitz mit breit gestellten Beinen den Oberkörper und den Kopf nach vorne zwischen Ihre Beine sinken. Lassen Sie Ihren Atem ganz bewusst und entspannt ein paar Atemzüge lang fließen.



**Zusammengefasst ist Bewegung das A und O bei der Pflege des Faszien systems. Daher bleiben Sie bitte in Bewegung!**

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben! Ihr Staatsbad Vitalzentrum Team**