

Übungsvorschläge für Menschen mit CED



Warm-up

Strecken und Dehnen

Ausgangsposition:

Sorgen Sie für einen stabilen Stand.

Bewegungsablauf:

Führen Sie die Arme schulterbreit nach oben und umfassen Sie mit einer Hand das Handgelenk der anderen Seite.

Dehnen und strecken Sie sich nach allen Seiten. 1 2

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und machen Sie sich so lang wie möglich.

Dauer:

Mindestens 1 Minute lang.



Armkreisen

Ausgangsposition:

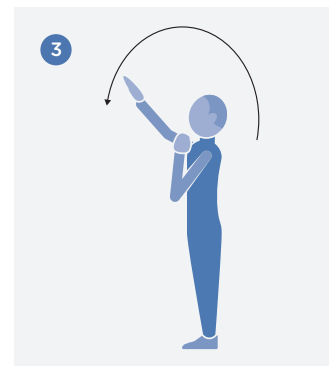
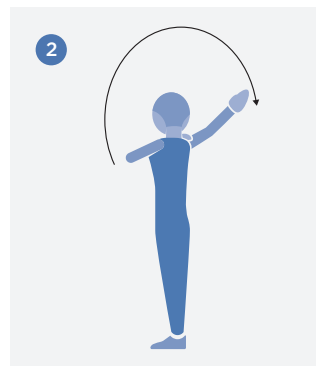
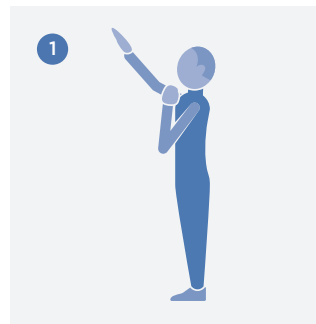
Stellen Sie die Beine etwa hüftbreit auf, die Fußspitzen zeigen nach vorne 1.

Bewegungsablauf:

Lassen Sie das Schultergelenk kreisen. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen, die allmählich größer werden, bis Sie den ganzen Arm kreisen lassen 2.

Lassen Sie den Arm mindestens 10x nach hinten kreisen. Dann den Arm mindestens 10x nach vorne kreisen lassen 3.

Anschließend die Übung mit dem anderen Arm durchführen.



Knie zur Hand/zum Ellenbogen

Ausgangsposition:

Ausgangsposition ist der aufrechte, hüftbreite Stand.

Bewegungsablauf:

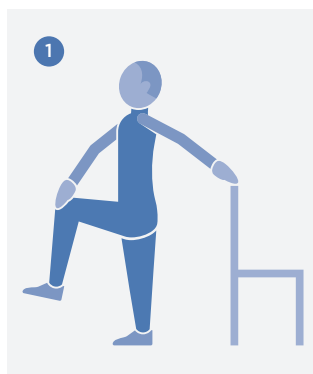
Heben Sie ein Knie zur gegenüberliegenden Hand **1** oder zum gegenüberliegenden Ellenbogen **2**.

Starten Sie mit langsamen Bewegungen und steigern Sie dann das Tempo.

Heben Sie das Knie so hoch wie möglich und halten Sie dabei den Oberkörper aufrecht.

Falls Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, können Sie sich an einer Stuhllehne oder an einer Wand abstützen.

10x pro Seite wiederholen



Marschieren auf der Stelle

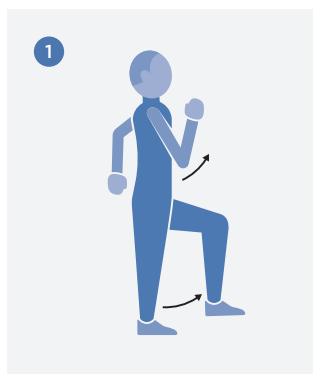
Bewegungsablauf:

Beenden Sie das Warm-up, indem Sie zügig auf der Stelle gehen und die Arme mitschwingen lassen **1** **2**.

Variieren Sie dabei das Tempo nach Belieben, machen Sie dazwischen etwa 10 Sekunden Pause und atmen Sie bewusst ein und aus.

Dauer:

ca. 1,5 Minuten.



„Sport macht dich fitter und selbstbewusster“

Romina hat dieses Workout zusammen mit einer Kollegin für Menschen mit CED entwickelt

Kniebeuge

Ausgangsposition:

Stellen Sie Ihre Füße mindestens schulterbreit auf, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Heben Sie die Hände in Richtung Decke ①.

Bewegungsablauf:

Senken Sie den Po langsam und kontrolliert nach hinten unten und kommen Sie zurück in den Stand ②.

Grad 1:

Beugen Sie die Knie so stark, dass Ihre Hände die Oberschenkel oder Knie berühren ②.

Grad 2:

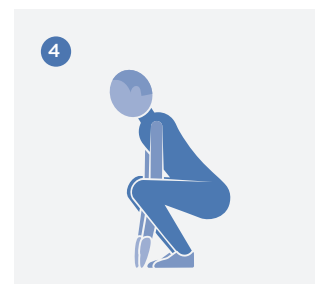
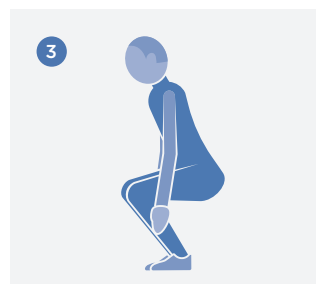
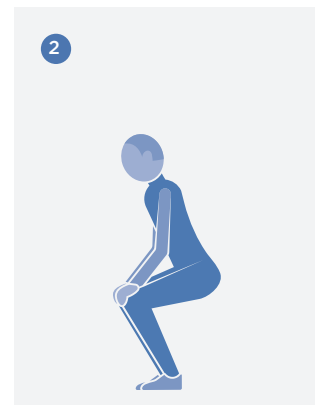
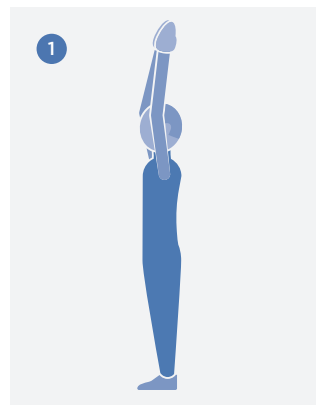
Beugen Sie die Knie so weit, dass Ihre Hände seitlich an den Unterschenkeln aufliegen ③.

Grad 3:

Beugen Sie die Knie, bis Ihre Fingerspitzen den Boden zwischen Ihren Füßen berühren ④.

Darauf müssen Sie achten:

- Der Rücken bleibt in der Längsachse gerade.
- Stehen Sie mit beiden Füßen fest auf dem Boden, schieben Sie bei der Beugung die Knie leicht nach außen.
- Kneifen Sie im Stand die Pobacken fest zusammen.



Dauer:

30 bis 45 Sekunden. Je nach Kondition können Sie 2 bis 3 Sätze absolvieren und dazwischen kurze Pausen einlegen.

Wirbelsäulenrotation im Sitzen

Ausgangsposition:

- Setzen Sie sich aufrecht oder etwas nach hinten gelehnt auf die Matte.
- Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskulatur angespannt.
- Winkeln Sie die Beine an und drücken Sie die Fersen in den Boden.

Grad 1:

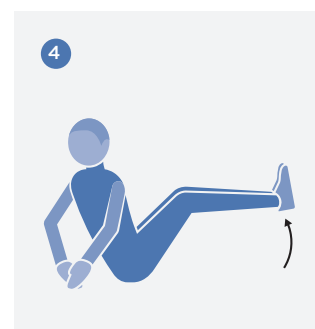
Drehen Sie sich nach rechts und berühren Sie mit den Fingerspitzen den Boden ①. Anschließend drehen Sie sich nach links ②. In Bauch und Rücken ist eine leichte Anspannung zu spüren.

Grad 2:

Heben Sie ein Bein und führen Sie die Übung wie oben beschrieben durch ③. Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

Grad 3:

Heben Sie beide Beine vom Boden ab und üben Sie wie oben beschrieben ④.



Dauer: 30 bis 45 Sekunden. Je nach Kondition können Sie 2 bis 3 Sätze absolvieren (halten Sie zwischen den Sätzen kurze Pausen ein).

Bitte beachten Sie: Der Rumpf hält die Spannung während der gesamten Übung. Der Rücken bleibt in der Längsachse gerade. Die Knie bitte nebeneinanderhalten.

Wirbelsäulenrotation im Liegen

Ausgangsposition:

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Stellen Sie die Füße eng zusammen und strecken Sie die Arme seitlich weg.

Bewegungsablauf:

Atmen Sie tief ein und aus. Mit der Ausatmung lassen Sie beide Knie auf eine Seite sinken. Bei der Einatmung führen Sie die Beine zurück in die Mitte. Mit der folgenden Ausatmung sinken die Beine zur anderen Seite **1**.

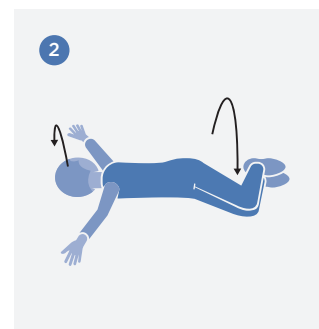
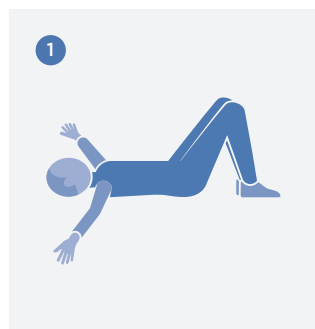
6x wiederholen und dann auf einer Seite liegenbleiben

Entspannen Sie sich und verbleiben Sie in dieser Position bis zu 2 Minuten lang. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus.

Wenn sich das für Sie gut anfühlt, drehen Sie den Kopf auf die den Knien gegenüberliegende Seite. Beide Schultern bleiben dabei auf dem Boden.

Spüren Sie der Dehnung an der Rumpfaußenseite nach **2**.

Anschließend drehen Sie den Kopf zur anderen Seite und lassen die Knie in die Gegenrichtung sinken. Bleiben Sie bis zu 2 Minuten in dieser Position.



Die Dehnung schafft Platz für den Darm. Diese Übung kann auch helfen, wenn Sie sich aufgebläht und unwohl fühlen.

Bauchatmung im Liegen

Ausgangsposition:

Ausgangsposition ist eine bequeme Rückenlage, die Beine können ausgestreckt oder angewinkelt sein.

Bewegungsablauf:

Legen Sie eine Hand direkt unter den Rippenbogen und die andere Hand auf den Unterbauch **1**.

Atmen Sie bewusst in den Bauch ein (gegen die Hände) – die Bauchdecke hebt sich **2**.

Lassen Sie bei der Ausatmung den Bauch in Richtung Boden sinken und entspannen Sie sich bewusst **3**.

Beim nächsten Einatmen achten Sie darauf, dass sich zuerst der Bauch und dann der Brustkorb hebt.

Üben Sie diese Atemtechnik mindestens 3 Minuten lang. Sie werden die beruhigende und entspannende Wirkung dieser Übung spüren. Die bewusste Bauchatmung eignet sich auch gut zum „Abschalten“ vor dem Einschlafen.

