

Brandungstherapie „Übungen mit Handtuch“

Erwärmung

- Erarbeitung der Aufrichtung und aktiviertes Stehen bei fließender Atmung
 - Knie in lockerer Streckung
 - Brustbeinaufrichtung
 - Becken in Mittelposition, eventuell Bauchnabelspannung
 - Arme seitlich am Körper, Daumen zeigen nach vorne, Schultern tief
 - Leichtes Doppelkinn, weiter Blick, Scheitelpunkt zieht zum Himmel
 - Entspanntes Gesicht ☺, Weiteratmen
 - 3x wiederholen mit Zwischenlockerung
- Bewegung vom Schultergürtel kreisend gleichseitig oder wechselseitig, sowie das Schieben der Arme seitlich im Wechsel
- Abrollen der Füße, Schieben der Knie im Wechsel und Beckendrehung im Stand, Arme pendeln mit
- auf der Stelle stehend oder gehend Bewegungen mit Armen und Beinen, in verschiedenen Ausgangspositionen (z. B. Stand, Schritt, Grätsche...)
- Atmungsaktivierung über Schwung- und Pendelbewegung oder geführte Armbewegung in verschiedene Positionen in Einatmung und Ausatmung

Hauptteil: Mobilisation

ZIEL: Aktivierung Herz- Kreislaufsystem, Atmung, Stoffwechsel und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit

Bewegungen vor dem Körper mit dem Handtuch

- Handtuch vor dem Körper von unten nach oben über den Kopf bewegen und zurück



- Handtuch Brustbeinhöhe halten und im Wechsel zusammen vorschieben und zurückziehen



- Handtuch auf Brustbeinhöhe abwechselnd rechts und links vor- und zurückschieben



- Handtuch auf Brustbeinhöhe abwechselnd rechts und links aus der Schulter und Wirbelsäule heraus vor- und zurückschieben



- Handtuch vor dem Körper halten, nur die Arme wie ein Lenkrad vor dem Körper drehen, das Handtuch ist gespannt dabei



- Übung siehe oben, zusätzlich den Körper mit einbeziehen und in Seitneigung gehen



Bewegungen über Kopf mit dem Handtuch

- Arme über dem Kopf mit langem Arm halten, dann Wechsel in U – Halte vor oder hinter dem Kopf



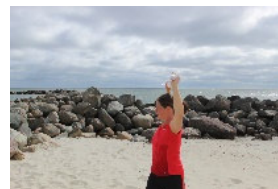
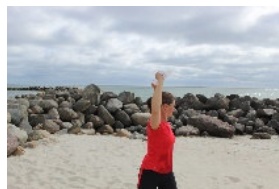
- Arme gestreckt über dem Kopf, seitlich nach rechts und links kippen, Schultergürtel bewegt sich mit



- Arme gestreckt nach oben halten, dann abwechselnd rechts und links vor und zurück



- Übung siehe oben, zusätzlich den Körper miteinbeziehen und in die Drehung bewegen



- Kurze Bewegung über den Kopf vor und zurück

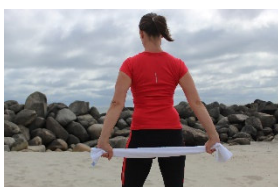


- Handtuch über dem Kopf haltend, abwechselnd die Arme nach oben Herausschieben



Bewegungen hinter dem Körper mit dem Handtuch

- Ausgangsposition: Handtuch hinter dem Körper halten, Schultern in der Körpermitte tief aktivieren/ziehen



- Beide Arme zusammen nach hinten oben schieben und zurück, Oberkörper bleibt in Position



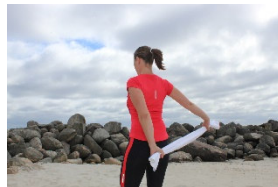
- Variante der oberen Übung mit veränderter Handfassung am Handtuch – Arme eingedreht/ausgedreht



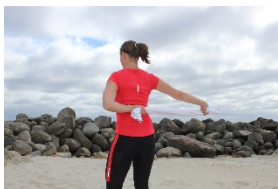
- Variante der oberen Übung mit veränderter Handfassung am Handtuch – Arme weit, schulterbreit oder ganz eng gefasst



- Beide Arme hinter dem Rücken gestreckt gemeinsam nach rechts und links bewegen



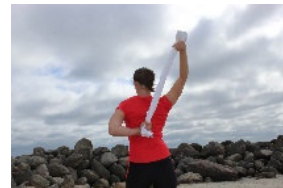
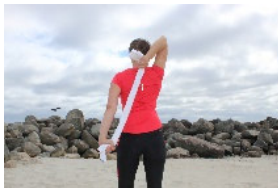
- Beide Arme hinter dem Rücken nach rechts und links bewegen, dabei die Ellenbogen im Wechsel beugen und strecken



- Handtuch hinter dem Rücken, eine Hand auf Kopfhöhe, die andere Hand auf Beckenhöhe, dann im Intervall das Handtuch spannen und lockerlassen, Seitenwechsel



- Handtuch diagonal hinter dem Rücken, eine Hand Schulterhöhe, eine Hand Beckenhöhe, abwechselnd einen Arm anwinkeln und den anderen strecken, das Handtuch bleibt dabei gespannt, Seitenwechsel



Abschluss

- Auslockerndes Nachbewegen der Arme und Beine (mit oder ohne Handtuch)
- Dehnungspositionen z. B. Beine in großer/kleiner Schrittposition, Oberkörper sowie Arme
- Atemübungen z.B. geführte Bewegung, Pendeln, Schwingen
- Grundspannung wie in Erwärmung/Aktiviertes Stehen mit Nachspüren der Veränderung

Wassertreten/Kneipen

Anleitung/Erklärung siehe Patienteninformation „Wassertreten im Gesundheitszentrum“