

## Kräftigungsübungen zur Stabilisation

Der Körper nutzt im Alltag, Beruf und Sport den Anteil der statisch arbeitenden Muskulatur zum Aufrichten gegen die Schwerkraft und den dynamischen Anteil zur Fortbewegung. Manchmal muss die Relation zwischen beiden Aktivitäten verbessert werden. Häufig ist die statische Muskulatur, besonders im Seitenvergleich, insuffizient, also zu schwach. Zum Ausgleich:

### Statische Übungsausführung: Isometrische Spannungsübung

- Sie halten die ist Spannung ohne, oder mit ganz geringem, Bewegungsausmaß für:
  - 6 Sekunden, später 10 – 15 Sekunden.
  - Sie machen jeweils eine Pause von 60 Sekunden, später von 30 Sekunden.
  - 3 – 4 Wiederholungen.
  - 3 Mal am Tag oder häufiger.

### Dynamische Übungsausführung

Manche Übungen können auch dynamisch, also mit Bewegungsausmaß und mehreren Wiederholungen ausgeführt werden.

- Dafür machen Sie zu Beginn 10 Wiederholungen, später 15 – 20 Wiederholungen.
- Sie machen jeweils eine Pause von 60 Sekunden, später 30 Sekunden.
- 3 – 4 Serien hintereinander.

### Asymmetrien

Viele Menschen haben Asymmetrien der Muskulatur der rechten und linken Körperhälfte. Das kann auf Dauer zu einer Fehlstatik und zu Beschwerden führen. Wenn wir in der Therapie die Bewegungsdefizite mobilisieren, ist es sinnvoll, dass Sie anschließend eventuelle Defizite ausgleichen durch ein Training. Die Übungen dazu sollten **einfach** sein, damit Sie sie auch im Alltag ausführen können. Es dürfen auch nicht zu viele sein, sonst kann man sie sich nicht merken, man hat nicht genügend Zeit, die Motivation fehlt und bald lässt man es wieder. Wichtig ist auch, dass Sie die Übungen in den Alltag integrieren können. Im Büro kann man sich oft nicht auf den Boden legen, um zu trainieren. Dafür suchen wir primär Übungen im Sitzen und Stehen heraus.

- Am besten ist es, wenn Sie beide **Seiten** im **Wechsel** trainieren, aber darauf achten, die schlechtere Seite länger und häufiger zu beüben.
- Steigern Sie langsam, besonders die schwächere Seite.
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen.

**Kurzer Hebelarm:** Wir beginnen bei den Übungen immer mit einem kurzen Hebelarm, also gebeugtem Bein oder Arm, um den Reiz des Trainings nicht zu hoch anzusetzen und Überlastungen des Rückens zu vermeiden.