

Der Seeigel und der Goldfisch (mit dem Pezziball)

„Der Seeigel und der Goldfisch“ sind zwei therapeutische Übungen aus der funktionellen Bewegungslehre von Susanne Klein-Vogelbach.

In der Physiotherapie nutzen wir dieses Gesamtkonzept zur Analyse und Therapie von Bewegungsabläufen, um das Bewegungsverhalten am Patienten ganzheitlich zu betrachten. Schmerzen und Funktionsstörungen sollen behoben und in die Bewegungsmustern ökonomisiert werden.

Die Übungen sind ein Teil des Gesamtkonzeptes und ersetzen keine Therapie. Dieses Übungsbeispiel kann als ein Hausaufgabenprogramm genutzt werden. Bei Fragen oder Beschwerden wende ich dich bitte an deinen betreuenden Therapeuten/In.

Viel Spaß beim Üben!

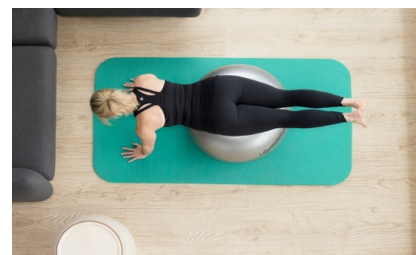
Ziele:

- Verbesserung der Mobilität
- Verbesserung der Stabilität Rumpf und der Arme (Hand, Ellenbogen, Schulter)
- Verbesserung der Koordination und Gleichgewicht
- Verbesserung der Bewegungskontrolle und Bewegungssteuerung
- Verbesserung deiner funktionellen Probleme (Mobilität, Kraft, Stabilität)
- Steigerung deines Bewegungs- und Kraftpotentials
- Verbesserung von Alltagsbewegungen

Und so führst du die Übung aus

Ausgangsstellung

Du sitzt im Fersensitz.
Der Ball liegt auf deinen Oberschenkeln.
Du rollst dich über den Ball bis deine Hände unter den Schultergelenken stehen.
Deine Oberschenkel liegen mittig auf dem Ball.
In dieser Brückenaktivität sind deine Ellenbogen immer leicht angewinkelt.
Achte auf eine kontinuierliche Bauchspannung.
Und nun geht´s los...



Ausführung



Ziehe den Ball unter deinen Körper Richtung Arme, bis du in den Fersensitz kommst.

Hierbei erzielst du eine Massenbeugung. D.h. dein vordere Rumpfkette wird hauptsächlich beansprucht und die Muskeln kontrahiert.
Versuche stabil auf deinen Händen stehen zu bleiben.

Wichtig: Deine Hände bleiben nun fest auf der Matte fixiert!
 Du schiebst dich aus dem Seeigel (der Massenbeugung) heraus in den Goldfisch (Massenstreckung).
 Der Schub erfolgt über deine Arme. Drücke dich nach hinten weg. Ellenbogen, Schultergelenke strecken sich. Der Brustkorb öffnet sich. Der Ball rollt auf Bauchhöhe.
 Deine Beine hebst du weiter aktiv nach oben an. Versuche dabei, dass deine Fersen im Kontakt bleiben.
Wichtig: deine Knie bleiben gestreckt!



Prima! Wenn du es bis hierhin geschafft hast, geht es nun dynamisch weiter, um auch deine Kraft-Ausdauer zu stärken.

Versuche nun beide Übungen im Wechsel fließend auszuführen.
 Achte darauf, dass deine Bewegungen korrekt ausgeführt werden.

Versuche nun auch gerne das Brustbein und Schultergürtel weiter Richtung Boden zu ziehen, somit erzielst du eine weitere Streckung der Brustwirbelsäule und verbesserst damit deine Aufrichtung.

Eine wundervolle Übung für eine fehlende Hüftstreckung, also Aktivierung der Gesäßmuskulatur und der Rückenstrecker gegen die Schwerkraft. Auch dein Schultergürtel und Nackenmuskulatur wird hier zielgerichtet gestärkt.

Einen weiteren positiven Effekt hat diese Übung auch auf deine Atmung. Durch diese intensive Mobilität und der dynamischen Ausführung zum Kraft-Ausdauer-Training wird deine Lunge sehr gut belüftet.

Wie oft wird die Übung ausgeführt?

Starte langsam und beginne erst mit einer Ausführung jeweils mit

- 3-5 Wiederholungen

Bist du sicherer geworden, dann versuche den Bewegungsablauf im Wechsel

- 10x (achte auf einen gleichmässige Atmung)

Benötigst du mehr Information zu dieser Übung?

Dann abonniere gerne meinen **Videokanal** bei **YouTube** unter **Christina Gieser**, um den Bewegungsablauf noch leichter ausführen zu können.