

Die Schere (mit dem Pezziball)

„Die Schere“ ist eine therapeutische Übung 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!

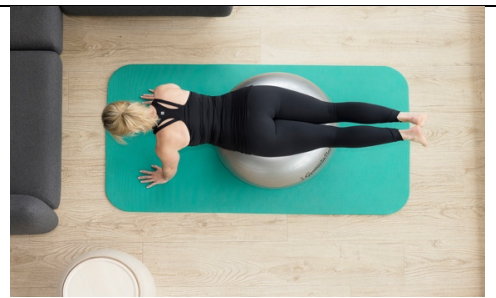
Ziele:

- Verbesserung der 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

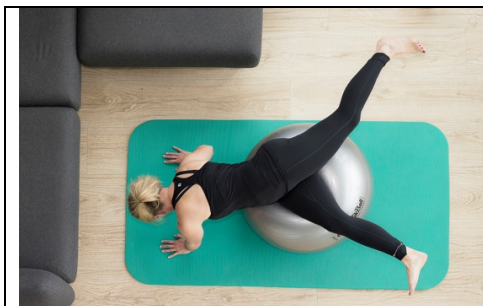
Und so führst du die Übung aus

Ausgangsstellung


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

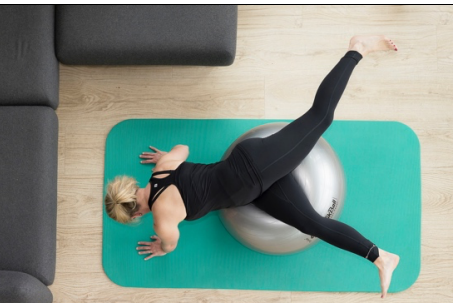


Ausführung



Rolle deine rechte Beckenseite nach links auf.
Achte darauf, dass deine Hände immer auf der Stelle positioniert bleiben!
Versuche es noch einmal. Gebe deinem Becken einen leichten Schwung.
Dann öffnest du die Beine - wie eine Schere. Das bedeutet, dein rechtes Bein öffnet sich nach vorne und dein linkes Bein öffnet sich nach hinten.

	<p>Und nun geht es auf die andere Seite! Drehe deine linke Beckenseite über den Ball. Öffne dein linkes Bein nach vorne und dein rechtes Bein öffnet sich nach hinten.</p> <p>Beachte das auch auf dieser Seite deine Ellenbogen leicht angewinkelt bleiben und deine Bauchspannung anhält.</p>
---	---

<p>Wunderbar! Und so versuchst du nun einen dynamischen Bewegungsablauf zu erzeugen, indem du im Wechsel dich nach rechts öffnest/ nach links/ nach rechts/ nach links...</p> <p>Wenn du hierbei sicher bist, kannst du nun als Steigerung deinen Kopf mitdrehen. Und zwar geht dein Blick immer zur geöffneten Seite.</p>	
--	--

Bei dieser Übung kommt es zu einer ausführlichen Verschraubung im Rumpf. Ein wichtiger Mobilisation- und Kraftfaktor für eine verbesserte Aufrichtung. Also schraube dich aktiv nach oben!
Aber auch dein Schultergürtel erfährt hierbei eine dynamische Stabilisierung. Deine Rotatorenmanschette in den Schultern und dein Schulter-Nackengebiet wird gestärkt.

Wie oft wird die Übung ausgeführt?

Starte langsam und beginne erst mit einer Seite jeweils mit

- 3-5 Wiederholungen

Bist du sicherer geworden, dann versuche den Bewegungsablauf im Wechsel

- 10x

Brauchst du eine Steigerung?

- 20x
- Erhöhe dein Tempo (achte aber auf eine korrekte Ausführung)

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.