



## Weihnachten daheim und in Bewegung

Erschienen am 14.12.2020

Dieses Weihnachten wird ein ganz besonderes Fest. Während in den vergangenen Jahren Verwandte und Freunde zusammenkamen, um die besinnlichen Tage oder den Rutsch ins neue Jahr gemeinsam zu verbringen, bleiben in diesem Jahr pandemiebedingt viele Menschen im engsten Kreis „unter sich“. Viele gewohnte Freizeitangebote fallen zudem weg. Dies bietet aber durchaus einen Anreiz, mal etwas Neues auszuprobieren. „Bewegung ist auch in den eigenen vier Wänden mit ausreichend Abstand möglich, hilft gegen Langeweile und fördert die Gesundheit“, wirbt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten (IFK) für „aktive“ Feiertage.

Nach einem opulenten Weihnachtsessen, dem Genuss von Stollen, Plätzchen und anderen Köstlichkeiten ist Bewegung eine gute Abwechslung. Die einfache Lösung lautet: sich daheim gemeinsam bewegen. „Es gibt eine Vielzahl von Übungen, die für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet sind und beiden Spaß machen“, weiß die erfahrene Physiotherapeutin.

Ein Arsenal von Fitnessgeräten ist dafür nicht notwendig. Ein einfaches „Hilfsmittel“ ist in nahezu jedem Haushalt vorhanden und kann übungstechnisch genutzt werden: das Sofa. Das gemütliche Räkeln auf dem beliebten Sitzmöbel wird kurzerhand unterbrochen durch beispielsweise den Sitz-Stand-Sprung. Dazu rutscht man im Sitzen ein wenig nach vorne, richtet den Oberkörper auf, spannt den Bauch an und springt nach oben (eine genaue Darstellung siehe unten bei den Übungsbeschreibungen). Diese vergleichsweise einfache Übung bringt gleich eine Reihe von Vorteilen. Sie kräftigt die Beine, trainiert aber auch Standfestigkeit und Rumpfstabilität. Wer die Herausforderung erhöhen möchte, versucht es auf einem Bein. „Diese Übung fördert Sitz-, Stand- und Gangsicherheit und ist als Ganzkörperübung für alle Altersgruppen geeignet“, erläutert Repschläger.

„Ich packe meinen Bewegungskoffer“ ist eine Übung mit besonderem Spaßfaktor (siehe Übungsbeschreibung). Kreative Bewegungsideen und ein gutes Gedächtnis sind hier gefragt. Der Erste „packt“ seinen Bewegungskoffer, indem er eine Bewegung vormacht. Der nächste wiederholt sie und fügt eine andere hinzu. Das Ziel ist es, sich alle Bewegungen zu merken und in der richtigen Reihenfolge auszuführen. „Dies ist eine gute Übung zur Förderung von Koordination, Kognition und Gleichgewicht“, sagt Repschläger. Während für Kinder vielfach der Spaß im Vordergrund stehe, sei für ältere Menschen eine gute Koordinationsfähigkeit wichtig zur Kompensation konditioneller Defizite und sicheren Bewältigung des Alltags.

Eine Übung zur Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur rundet das kleine Übungsprogramm ab. Dabei können alle mitmachen: Den gehobenen Arm zur anderen Seite neigen, den Oberkörper drehen oder mal versuchen, mit den Händen zum oder in Richtung Boden zu kommen, sind einfache aber sehr effektive Übungen (siehe Übungsbeschreibung). Die Bedeutung von Mobilisation und Beweglichkeit sollte nicht unterschätzt werden. „Durch Beweglichkeitstraining wird die Funktionstüchtigkeit der Muskulatur erhalten, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen und Muskelverspannungen reguliert“, erklärt die Physiotherapeutin.

So schnell kann es gehen: Mit dem kleinen Übungsprogramm sind schon alle wichtigen Funktionsbereiche und damit (ansatzweise) der ganze Körper trainiert. Wer sich als guten Vorsatz für das neue Jahr vornimmt, ein wenig „mehr“ zu tun, findet in Physiotherapeuten einen kompetenten Ansprechpartner. „Wir Physiotherapeuten behandeln bei Schmerzen, unterstützen aber auch gern, damit es gar nicht so weit kommt“, betont Repschläger.

### Übungen:

#### „Sitz-Stand-Sprung“

Sitz auf dem Sofa (etwas nach vorne, die Oberschenkel liegen etwa bis zur Hälfte auf dem Sofa/Stuhl auf), Füße sind auf dem Boden, Oberkörper ist aufgerichtet, Bauch ist angespannt, Arme sind entweder am Körper oder aber die Arme sind nach vorne hochgestreckt.

Aufstehen mit der Körperspannung, sobald der Stand erreicht ist, mit beiden Füßen vom Boden abstoßen und einen kleinen Sprung machen, wieder landen, Stehen und dann in die Ausgangsstellung zurück (Wichtig: Oberkörper aufgerichtet lassen und die Bauchspannung halten!). Beim Hinsetzen nicht nach hinten „plumpsen“ lassen, sondern sich langsam hinsetzen. Schwerer: einbeinig abspringen. Drei Durchgänge mit je zehn Wiederholungen.

### **„Ich packe meinen Bewegungskoffer“**

Alle sitzen oder stehen sich gegenüber. Nacheinander darf jeder eine Bewegung nennen. Die Bewegungen werden von jedem nacheinander durchgeführt. Dann wird wieder die Ausgangsstellung eingenommen und der nächste ist dran.

Beispiel:

Person A: Ich packe meinen Bewegungskoffer und hebe den rechten Arm senkrecht in die Luft.

Dies führen alle der Reihe nach einmal aus.

Person B: Ich packe meinen Bewegungskoffer und hebe den rechten Arm senkrecht in die Luft und mein linkes Bein.

Nun führen alle der Reihe nach diese beiden Bewegungen aus.

Person C: Ich packe meinen Bewegungskoffer und hebe den rechten Arm senkrecht in die Luft und mein linkes Bein und drehe meinen linken Fuß.

Alle drei Bewegungen werden von jedem ausgeführt.

Person D...

Ziel: Wer schafft, sich alle Bewegungen zu merken und in der richtigen Reihenfolge durchzuführen?

### **Mobilisation und Dehnen**

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand oder einen aufrechten Sitz

Übung 1: Ein Arm (rechts) wird seitlich nach oben bewegt, bis sich dieser über den Kopf zur anderen Seite neigt (Halbmond), dabei drei tiefe Atemzüge und die Seite wechseln.

Übung 2: Oberkörper so weit wie möglich langsam nach rechts und links drehen und dabei auch mit dem Kopf über die Schulter gucken.

Übung 3: Hände aus dem Stand mit gestreckten Beinen soweit wie möglich zum Fußboden bewegen, kurz halten und dann langsam wieder nach oben in den aufrechten Stand kommen.