Vorbeugende Gymnastik gegen Rückenschmerzen mit dem "VariTrap" (bequem höhenverstellbares Zimmertrapez)

Autor(en): **Stehlin, S. / Werner, H.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): **- (1983)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-930409

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vorbeugende Gymnastik gegen Rückenschmerzen mit dem «VariTrap» (bequem höhenverstellbares Zimmertrapez)

S. Stehlin, H. Werner

Allgemeine Bemerkungen zur Bewegungsausführung und zum Übungsprogramm:

1. Das *VariTrap* ist kein ausgeprägtes Vorbereitungsgerät für den Leistungssport! Die Übungen der Gruppe A und B werden im Stand ausgeführt mit den Füssen auf dem Boden.
2. Jede Übung wird als eine «Totalbewegung» ausgeführt, d.h. sie muss eine Streckung *und* Senkung der Wirbelsäule bewirken (nicht nur Bewegung einzelner Gelenke).
3. Die Streckung und Senkung der Wirbelsäule kann man sich wie bei einer Teleskopantenne vorstellen, die nach oben ausgezogen und wieder nach unten zurückgeschoben wird.
4. Jede Übung mit tiefem Ein- und Ausatmen verbinden! Einatmen durch die Nase während der entspannten Bewegung, — Ausatmen durch den offenen Mund während der anstrengenden Bewegungsphase mit hörbarem Zischen (Atem nicht anhalten — keine Pressung!).
5. *Durch Anspannen der Gesäss- und Bauchmuskeln und Hochstrecken des Kopfes vermeidet man ein sogenanntes Hohlkreuz!* (Siehe Abbildung unten)
6. Als Ruhepause zwischen den einzelnen Übungsabschnitten werden Tiefein- und -ausatmungsübungen mit Lockerungsbewegungen eingeschaltet (Arme und Beine ausschütteln, leichtes Kopfkreisen nach li. und re.)
7. Die Übungen sollten am Morgen gleich nach dem Aufstehen und am Abend unmittelbar vor dem Zubettgehen, wenn möglich bei offenem Fenster ausgeführt werden (vorbereitende, leichte Lockerungsübungen).
8. Jede Übung wird je nach Konstitution mindestens fünf oder mehrmals wiederholt.
9. *Für das tägliche, persönliche Übungsprogramm* wählt man aus den verschiedenen Gruppen A, B, ... etc. je 1–2 Übungen aus. Das gleiche Programm benützt man während 2–3 Wochen. Nachher stellt man sich wieder ein neues Programm zusammen. Mit eigener Phantasie lässt sich jede Übung in Varianten ausführen.

Richtig

Falsch!
Hohlkreuz
ist schädlich!

Übungsprogramm:

Vor Beginn des Übens: Anwärmen des Körpers durch leichtes Schütteln der Arme und Beine (Lockerungsübungen).

Jede Übung der Gruppe A beginnt aus lockerem, entspanntem Stand vor dem Trapez (entweder parallel oder quer zur Stange — sogenannter Seit- oder Querstand).

Bei Beginn jeder Übung leichtes Kniebeugen.

> «Nach den Übungen — als Dessert sozusagen — einige Minuten entspannter Hangstand am Trapez; Knie und Hüften etwas gebeugt. Sie verhüten damit das bandscheibenunfreundliche Hohlkreuz!»
>
> (Siehe «Leben mit der Bandscheibe» Seite 125 von Dr. med. B. Baud, Bern, Verlag Hans Huber, Bern Stuttgart Wien).

Trapez hanghoch

A	Ausgangsstellung	Bewegungsablauf
1	Lockerer Stand Griff am Trapez	Leichtes Kniebeugen und Hochziehen zum Zehenstand, abwechselnd zum Fersenstand
2	Lockerer Stand Griff am Trapez	Kniekreisen nach links und rechts mit leichtem Senken und Hochziehen
3	Lockerer Stand Griff am Trapez	Knierollen vorwärts (vw) und rückwärts (rw) mit Hochziehen (Becken kreisförmig nach vw. und rw. schieben)
4	Lockerer Stand Griff am Trapez	Hüftwippen des Oberkörpers nach li. und re. mit Hochziehen
5	Leichte Kniebeuge	Knieheben li. und re. mit Hochziehen
6	Leichte Kniebeuge	Beinspreizen li. und re. rückwärts mit Hochziehen des Körpers
	Diese Übungen können auch im Querstand ausgeführt werden!	

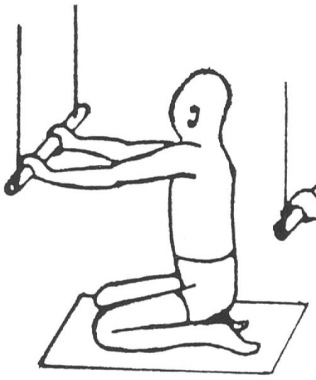
Trapez kopfhoch

B	Ausgangsstellung	Bewegungsablauf
1	Lockerer Stand Griff am Trapez	Fusswippen auswärts und einwärts mit Hochziehen des Körpers
2	Lockerer Stand Griff am Trapez	Kniebeugen und -strecken mit Hochziehen (auch in Grätschstellung
3	Lockerer Stand Griff am Trapez	Fusswippen vorwärts und rückwärts mit Hochziehen
4	Lockerer Stand Griff am Trapez	Oberkörper nach li. und re. wippen mit Hochziehen
5	Grätschstellung	Kniewippen li. und re. mit Hochziehen (Gewichtsverlagerung nach li. und re.)
6	Grätschstellung	Hüftwippen nach li. und re. mit Hochziehen (Becken schiebt sich nach li. und re.)

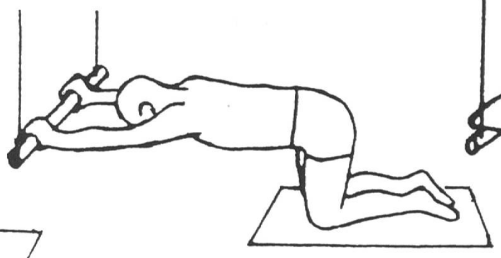
Vor Beginn der Übungsgruppe C im sogenannten Stützstand (Ellbogen *vor* dem Seil) durch leichtes Senken des Körpers die Wirbelsäulenmuskulatur entspannen.

C		Ausgangsstellung	Bewegungsablauf
Trapez bauchhoch	1	Lockerer Stand Ellbogen vor Seil	Fusswippen zum Zehenstand mit Druck auf die Stange
	2	Lockerer Stand Ellbogen hinter Seil	Fusswippen auswärts und einwärts **ohne** Druck auf die Stange
	3	Tiefe Kniebeuge	Langsames Kniestrecken mit Druck auf die Stange. Kein Hohlkreuz! Strecken bis zu den Halswirbeln.
	4	Grätschen, leichte Kniebeuge	Fusswippen zum Zehenstand mit Druck auf die Stange (wie Übung 1)
	5	Grätschen, tiefe Kniebeuge	Langsames Strecken mit Druck auf die Stange (wie Übung 3)

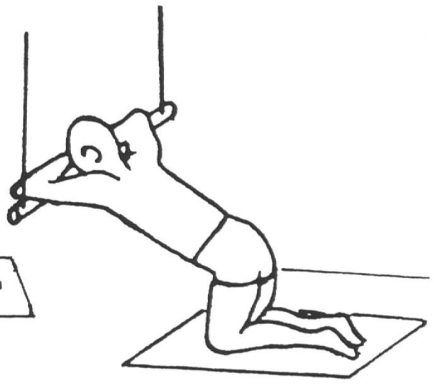
D		Ausgangsstellung	Bewegungsablauf
Trapez beckenhoch	1	Knien, Griff mit gestreckten Armen, Fersensitz	Körperrollen vorwärts und rückwärts (Gesäss leicht abheben von Fersen)
	2	Knien, Griff mit gestreckten Armen, Fersensitz	Leichtes Schwingen nach li. und re.
	3	Knien, Griff mit gestreckten Armen, Fersensitz	Fixiertes Gesäss: statt Schwingen Körperbiegen nach li. und re. seitwärts (Dehnübung)
	4	Knien, Griff mit gestreckten Armen, Rücken waagrecht	(kein Fersensitz) Armstossen li. und re. vorwärts (ohne Körperdrehung)
	5	Knien, Griff mit gestreckten Armen, Rücken waagrecht	Beinstrecken li. und re. rückwärts 4 × li., 4 × re., dann abwechselnd (Fuss-Spitze bleibt auf Boden)
	6	Knien, Unterarme auf Stange, Kopf auf den Händen, Oberschenkel senkrecht	Entlastungsübung ohne Bewegung (Ruhestellung)
	7	Knien, Unterarme auf Stange, Kopf auf den Händen, Oberschenkel senkrecht	Leichtes Schwingen nach li. und re., Pendelschwung mit Nachwippen
	8	Knien, Unterarme auf Stange, Kopf auf den Händen, Oberschenkel senkrecht	Heben des Körpers zum Buckel und Senken
	9	Nahe Knien, Griff mit **gebeugten** Armen, Oberkörper aufrecht	Sitz nach li. neben die Beine, Aufrichten in Ausgangsstellung, Sitz nach re. neben die Beine



D 1, 2, 3



D 4, 5

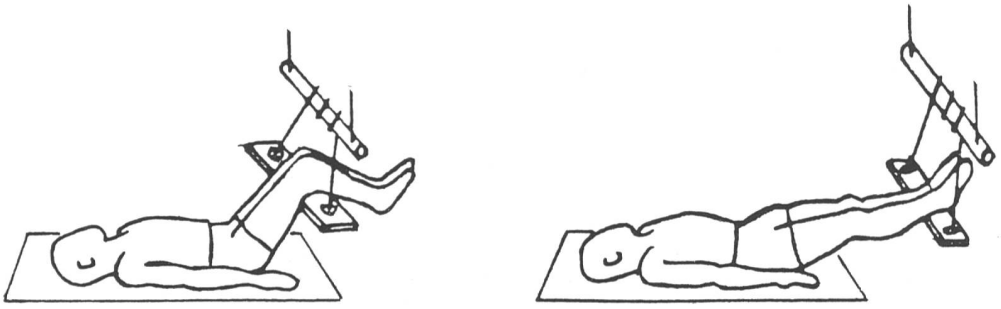


D 6, 7, 8

«VariTrap» — Turnübungen mit Hilfsstützen

E	2 Hilfsstützen, **schulterhoch** links und rechts an der Stange angehängt. *Ersatz für* Übungsgruppen *A und B* bei Personen mit schwacher Schultergürtelmuskulatur
Ausgangsstellung	Lockerer Stand; bei hochgezogenen Ellbogen wird das Körpergewicht auf Unter- und Oberarm abgestützt
1	Leichtes Kniebeugen und -strecken mit Zehenstand
2	Kniekreisen 4 × nach links und 4 × nach rechts
3	Knierollen 4 × vorwärts und 4 × rückwärts
4	Gehen an Ort mit hohem Knieheben
5	Stand auf li. Bein: Beinkreuzen re. über das li. Bein, dann wieder Stand. Beinkreuzen re. unter das li. Bein, - Stand; 4 × wiederholen. Dann gegengleich mit Stand auf re. Bein.

F 1 Hilfsstütze, **kniehoch** in der Mitte der Trapezstange aufgehängt



	Ausgangsstellung	Bewegungsablauf
1	Rückenlage, Knie auf Hilfsstütze	Beinstossen li. und re. vorwärts
2	Rückenlage, Knie auf Hilfsstütze	Hüftheben und -senken
3	Rückenlage, Knie auf Hilfsstütze	Griff an der Trapezstange: Leichtes Anziehen und Senken des Körpers
4	Füsse gestreckt auf Hilfsstütze	Arme gestreckt neben Körper: «Brücke» machen
5	Füsse gestreckt auf Hilfsstütze	Beinstossen li. und re. vorwärts
6	Füsse gestreckt auf Hilfsstütze	Kniebeugen und -strecken mit Hüftbewegung *)
7	Füsse gestreckt auf Hilfsstütze	Beinkreisen 4 × nach li. und 4 × nach re. *)
8	Füsse gestreckt auf Hilfsstütze	Leichtes Schwingen der Beine nach li. und re. *) mit leichtem Heben des Gesässes

*) = auch mit Einhängen der Knie!

Anschrift der Verfasser:

Siegfried Stehlin
a. Kantonsschulturnlehrer
Steingutstrasse 11, 8205 Schaffhausen

H. Werner
dipl. Ing. ETH
Konstrukteur VARI-TRAP
Goldbergstrasse 6, 8212 Neuhausen