

Schmerzfrei durch Chirogym



- Präventives Gesundheitstraining
- Gymnastikball / Pezziball Übungen
- Gleichgewichts- Sturzprophylaxe
- Übungsreihe Dynamic Yoga
- Konstitutionsberatung / Ayurveda
- Medizinisches Qi Gong
- Chinesische Bewegungstherapie
- Akupressur für den Alltag

Adnan Ibrahimovic

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort..... | 5 |
| Der Mensch im Wandel..... | 7 |
| Die Wirbelsäule und häufige Schmerzstellen..... | 10 |
| Der Teufelskreis Gelenkschmerz..... | 13 |
| Was ist Gesundheitstraining..... | 14 |
| Präventives Muskeltraining zur Behebung von Haltungsfehlern..... | 16 |
| Praktischer Teil | |
| Kräftigung der Halswirbelsäule / Nacken / Schulter..... | 19 |
| Kräftigung der Rumpf stabilisierenden Muskulatur..... | 29 |
| Kräftigung der Gesäß - und Beinmuskulatur..... | 34 |
| Kräftigung der Bauchmuskulatur..... | 37 |
| Gymnastikball / Pezziball – Übungen | 41 |
| Prävention – wie kann ich Stürzen vorbeugen..... | 57 |
| Dynamic Yoga | 61 |
| Konstitutionstypen..... | 68 |
| 40 Asanas als praktische Übungen..... | 75 |
| Tai Qi – Qi Gong – chinesische Bewegungstherapie | 111 |
| Tai Qi – Qi Gong praktische Übungen..... | 113 |
| Akupressur | 128 |
| Allgemeines..... | 129 |
| Die einzelnen Punkte und deren Wirkung..... | 131 |

Vorwort:

Es geschieht ohne Ankündigung. Der Schmerz überfällt einen aus dem Hinterrück, trifft wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Man hat etwas gehoben, sich gebückt oder ist von irgendwo herunter gesprungen – danach hat sich das Leben verändert.

Schmerz- jeder Zweite kennt diesen Schmerz . Das Gehen fällt schwer- das Stehen ist noch schlimmer- Liegen ist am schlimmsten. Man wünscht sich, die nächsten Jahre in einem heißen Bad verbringen zu dürfen.

Gestern ist man noch Ski gelaufen – hat Golf gespielt – war schwimmen – und heute ist das „Gewitter“ aufgezogen. Das Alter kündigt sich an. Alle Tabletten können nichts ausrichten, Spritzen gehören zum Alltag – und man greift schneller zum Alkohol, um die Schmerzen zu unterdrücken. Die Leber droht Rache an. Man **beginnt mit dem Doktorshopping.**

Auf dem Weg dorthin versucht man möglichst Freunden aus dem Wege zu gehen, man hört „reiß dich zusammen“ und man erkennt schnell, dass das Zusammenreißen so ziemlich das Dümme ist- man beginnt zu resignieren.

Freunde raten, geh zum Chiropraktiker- der würde einem mit voller Wucht ins Kreuz treten- danach sei Ruhe bis zum Grabe. Ein anderer würde einen sogar „aufhängen“- der dritte bespräche das Leiden mit einem Skelettwoodoo. Und der nächste wiederum schwört auf Salbe, welche aus Afrika kommen. Im schlimmsten Fall findet man sich mit dieser Situation ab- so ist es nun mal, und so wird es auch bleiben... oder irgendwann versucht man auf die Ursache des Schmerzes zu kommen.

Der größte Teil der Darstellungen und die daraus entwickelten Theorien wurden von mir in der täglichen Praxis und im Umgang mit meinen Patienten und Sportlern praktiziert. Ergo aus der Praxis für die Praxis. Damit versuche ich Ihnen das tägliche Gesundheitstraining etwas zu erleichtern, und zwar mittels dieses kompakten Skriptums.

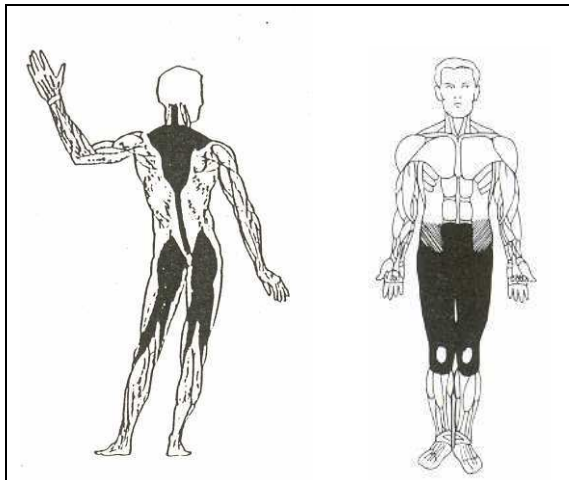
Im Kernstück dieses Inhaltes versuche ich an Hand instruktiver Bilder mit textlichen Erläuterungen eine Anleitung zum täglichen Herangehen bei der praktischen Durchführung zu geben. Hier werden die Realisierungsgesichtspunkte für ein effektives Lernen optisch eingebracht. Es werden wesentliche Elemente der modernen Rückenschule, der Wirbelsäulengymnastik, des Ausgleichs muskulärer Dysbalancen mittels Power-Yoga- Dynamik Stretching – Physio-Tape Band, der Propriozeption (Koordination und Gleichgewichtstraining) systematisch einbezogen. Abgerundet werden diese Elemente mit Dynamic Qi-Gong oder Akupressur.

Ich stütze mich auf meine mehr als 20 jährige Erfahrung als begeisterter aktiver Leistungssportler sowie auf meine Erfahrung im Bereich der Physiotherapie, der Leistungsphysiologie und der modernen Sportmedizin.

Gern möchte ich ein Weisenhaus in meiner Heimatstadt in Bosnien namens Tuzla, welche während des Jugoslawien Krieges eine sehr schwere Zeit hatte, unterstützen. Mit jedem verkauften Exemplar wird ein Teil an ein Kinderweisenhaus für Kriegsoffer gespendet.

Vielen Dank Ihr Adnan Ibrahimovic

Gezielte Kräftigung der Gesäßmuskulatur vordere / hintere Oberschenkelmuskulatur

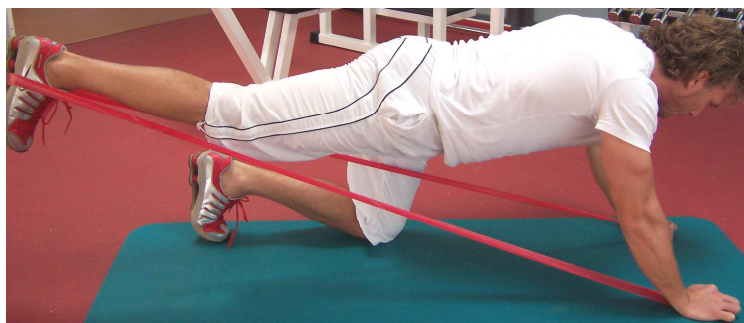


linke **Abb.** zeigt die häufigen Schwachstellen, welche hier im Beispiel auftrainiert wird.

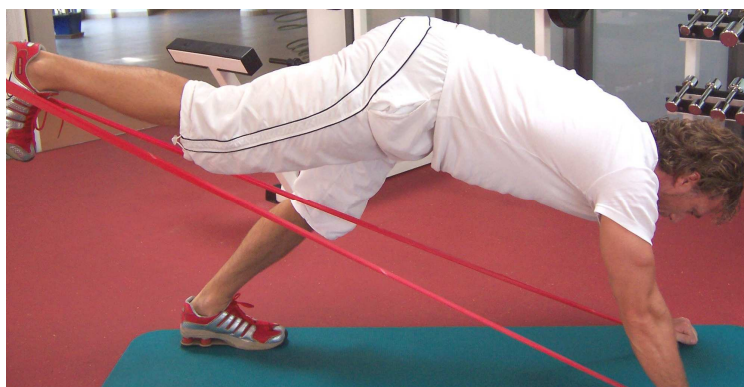
Rechte **Abb.** zeigt die zu trainierende Muskulatur, wie z. B: untere tiefe Schicht der Bauchmuskulatur sowie die sog. Quadrizepsmuskulatur



obere **Abb.** zeigt die **Ausgangsposition**, Rücken vorspannen, Hohlkreuz vermeiden, einatmen, Hüft - und Kniegelenk strecken,



mittlere **Abb.** zeigt die **Endposition**, Knie ganz durchstrecken, Schulterblätter fest zusammen, Wirbelsäule gerade halten, Pos. ca. 5 Sek. halten, 15 Wiederholungen je Seite



untere **Abb.** zeigt eine Alternative für Fortgeschrittene welche eine gute Beweglichkeit in Hüfte und Schultergürtel voraussetzt

Schwierigkeitsgrad:



Rotations- Dreh / Mobilisationsübungen für die Lendenwirbelsäule/ Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Abb. oben zeigt die **Ausgangsposition**, gehen Sie in den Schulterstand- Bauch und Gesäß sind angespannt, die gesamte Wirbelsäule ist gerade



Abb. Mitte zeigt die **Endposition** in Rechts-Drehung, aus der Bauchlage heraus über das linke Hüftgelenk wird die Lendenwirbelsäule gedreht, das rechte Bein wird so weit wie möglich mit gestrecktem Knie Richtung Decke gebracht, das Ausmaß der Drehung ist abhängig von der Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule



Abb. unten zeigt die **Endposition** in Links-Drehung
Wie Mitte nur seitenverkehrt
10 Drehungen pro Seite
Wichtig: mit dieser Übung werden tiefe wirbelsäulestabilisierende Muskulatur gekräftigt sowie beide Hüftgelenke mobil gemacht, die gesamte Wirbelsäule wird beweglicher gemacht

Schwierigkeitsgrad: 😊 😊 😊 😊 😊

Achtung: nur für Geübte – nicht ausführen bei akuter Rücken - /Bandscheibenproblematik

Gleichgewichtsübung Teil 2

Gleichgewichtsübung Teil 2

Die Waage „Utthita Satyeshikasana“



Wirkung:

- regt Atmung und Kreislauf an
 - beruhigt die Nerven
 - verbessert das Gleichgewicht
 - stärkt die gesamte Rumpfmuskulatur
 - stärkt besonders den unteren Rücken
- kräftigt die Beinmuskulatur

Abb. oben zeigt die Ausgangsposition,

Aufrecht stehen, das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein gestreckt nach hinten bringen, der rechte Arm liegt gestreckt auf dem rechten Oberschenkel,

Abb. unten zeigt die Endposition,

den linken Arm nach oben strecken, ausatmen, dabei den Rumpf aus der Hüfte heraus nach vorne beugen, rechtes Bein heben, bis der Oberkörper und Bein waagrecht sind, einige Atemzüge so verweilen, einatmen, und in den Stand zurückkehren

Mit dem anderen Bein abwechseln

TIPP: Sie können anfangs auch einen Stuhl zur Hilfe nehmen, und die Hände auf der Stuhllehne ablegen

Schwierigkeitsgrad:

