

Benutzungshinweise für die BALLance® Balls

Liebe Patienten, Liebe Sportler,

nach einer entsprechenden Einweisung habt ihr nun die Möglichkeit, die BALLance® Balls eigenverantwortlich zu nutzen.

Zur Erinnerung sind hier noch einmal alle wichtigen Informationen zur Benutzung aufgeführt.

Bitte haltet euch im Interesse eurer Gesundheit an die Anweisungen, bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

Indikationen:

- ☺ LWS Syndrom
- ☺ BWS Syndrom
- ☺ HWS Syndrom
- ☺ Ischias- Piriformis Syndrom
- ☺ Impingement Syndrom
- ☺ Skoliose
- ☺ Spinalkanalstenose
- ☺ Morbus Bechterew/Morbus Scheuermann
- ☺ Schmerzpatienten (muskulär bedingt)
- ☺ MS (Verspannungen wegen starker psychischer Belastung)
- ☺ Burnout und Depressionen
- ☺ Asthma Bronchiale

Nicht zu empfehlen ist die BALLance® Methode bei:

- ☹ akutem Bandscheibenvorfall
- ☹ offenen Wunden im Rumpfbereich
- ☹ nach OP im Schulter-/Rücken-/Bauchbereich für 6-8 Wochen
- ☹ Menschen die nicht entspannt in der Rückenlage liegen können
- ☹ Osteoporose (nur nach Ansprache mit dem Therapeuten möglich)

1.Regel

Liegt der Ball oberhalb des Bauchnabels (BWS/Schulter/Nacken/Arm), wird in den Brustkorb geatmet.

Liegt der Ball unterhalb des Bauchnabels (LWS/Hüfte/Bauch/Beine), wird in den Bauch geatmet.

2.Regel

Bei Bewegungen, die den Brustkorb einengen, wird ausgeatmet.

Bei Bewegungen, die den Brustkorb öffnen, wird eingeatmet.

3. Regel

Alle Bewegungen, die Kraftähnliche Effekte haben (z.B. Drehen der Beine zur Seite, Druck der Schulter zum Boden) wird ausgeatmet.

4. Regel

Alle Lagerungen/Bewegungen erfolgen mit bewusster Atmung und werden langsam über die komplette Ein- und Ausatemphase durchgeführt.

Üben mit den BALLance® Balls:

Bei der BALLance® Methode geht es auch um Schulung der Wahrnehmung des eigenen Körpers. Deshalb erfolgt vor und nach jeder Übung eine Wahrnehmungsphase: bequeme Rückenlage, Augen möglichst geschlossen und den eigenen Körper wahrnehmen (wie liege ich mit welchen Körperteilen auf dem Boden, wo ist die Muskulatur entspannt/angespannt?) Dauer ca 1-2 min

Beispiel für eine Übungseinheit:

☺ Wahrnehmungsphase für 1-2 Minuten

☺ Kernübung – der Rücken liegt komplett auf beiden Bällen (Schulterblätter auf dem großen Ball, kleiner Ball liegt unterhalb dem Großen). Der Kopf wird von den Armen getragen, Ellenbogen fallen locker nach außen. Durch die Nase in den Brustkorb einatmen, durch den geöffneten Mund ausatmen. Variation: beim Einatmen den Körper leicht zum Boden sinken lassen, beim Ausatmen leicht hoch kommen
Dauer 1-2 Minuten

☺ Wahrnehmungsphase für 1-2 Minuten

☺ Wiederholung der Kernübung mit anschließender Wahrnehmungsphase 3-4 Mal

☺ nach der letzten Wahrnehmungsphase Zusatzübung z. B. ISG – kleine Bälle unter das ISG (es wird jetzt in den Bauch geatmet), beide Beine sind aufgestellt, ein Bein wird mit beiden Händen gefasst, bei der Ausatmung leicht zum Bauch gezogen und bei der Einatmung leicht vom Bauch weg geschoben, jede Seite 10 Mal

☺ Wahrnehmungsphase für 1-2 Minuten

☺ Wiederholung der Zusatzübung mit anschließender Wahrnehmungsphase 2 Mal

☺ es erfolgt die letzte Wahrnehmungsphase

Macht zum Abschluss (im Liegen oder im Sitzen) 3 langsame und tiefe Atemzüge und denkt bei jedem Ausatmen an etwas, worüber ihr euch freut oder wofür ihr Dankbarkeit empfindet.

**Schenkt eurer Wirbelsäule Entspannung und ein herzliches
Lächeln - viel Spaß beim Üben ☺**