

«TIPPEL-TRIPPEL»

7

Schnelles Trippeln auf den Zehenspitzen kann den Harndrang vermindern.



Notizen:

HUSTENDREH

8

Husten oder Niesen Sie über die Schulter mit aufgerichtetem und leicht nach hinten gedrehtem Oberkörper. Damit vermindern Sie den Druck auf die Beckenorgane.



Notizen:

HIRSLANDEN TRAINING – UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur/e eidg. FA, dipl. Ernährungsberaterinnen
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung der Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Akupunktur-Massage nach Penzel (APM usw.)
- Umfassendes Kursangebot
- Beratungen im Bereich Ernährung, Ergonomie, Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Infrathermkabine, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge

UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

HIRSLANDEN TRAINING: DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Das Hirslanden Training ist ein öffentliches Institut mit medizinischem Hintergrund. Dank der engen Zusammenarbeit zwischen Sportarzt, Physiotherapeuten sowie Turn- und Sportlehrern ist es uns möglich, jeden Kunden individuell gemäss seinen Bedürfnissen zu betreuen und damit auch medizinische Probleme im Trainingsplan zu berücksichtigen. Unser gemeinsames Ziel: Bei Ihnen Freude und Lust an körperlicher Betätigung zu wecken und diese in den Alltag zu übertragen.

«Aller guten Dinge sind drei»

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 6.30 bis 21.30 Uhr
Samstag und Sonntag: 9.00 bis 16.00 Uhr

HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS
BAHNHOFSTRASSE 41
CH-5001 AARAU
T +41 62 836 75 00
F +41 62 836 75 02
TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH

853 744 250 1/15 CREATYPE GMBH KROMER PRINT AG

HIRSLANDEN TRAINING

PHYSIOTHERAPIE HEIMPROGRAMM BECKENBODEN



HEIMPROGRAMM BECKENBODEN

Haltung

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung beim Sitzen und Gehen. Alles, was rückengerecht ist, ist auch Beckenbodengerecht.

Bücken und Heben

Bücken Sie sich mit geradem Rücken und gebeugten Knien. Halten Sie das Gewicht körpernah. Spannen Sie dabei mit dem Ausatmen den Beckenboden an.

Blasentleerung

Gehen Sie nur zur Toilette, wenn Sie Drang verspüren. Gewöhnen Sie sich nicht an, die Toilette aufzusuchen, weil es gerade passt. Der Blase wird so ein geringes Fassungsvermögen antrainiert. Bereits geringe Füllmengen führen dann zu starkem Harndrang.

Darmentleerung

Achten Sie darauf, dass Sie keine stopfenden Nahrungsmittel zu sich nehmen. Trinken Sie reichlich und nehmen Sie sich Zeit auf der Toilette. Setzen Sie sich aufrecht hin, Sie können den Oberkörper auch ein wenig zurückneigen. Vermeiden Sie starkes Pressen und atmen Sie ruhig weiter.

Regelmässiges Üben ist der Schlüssel zum Erfolg, der sich nach etwa drei Monaten einstellt.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Motivation – es lohnt sich!

RÜCKENLAGE, BEINE ANGESTELLT

1 Kraft/Ausdauer

Spannen Sie den Beckenboden 10 Sekunden lang an mit ca. 60% der maximalen Kraft. Dann entspannen Sie die Muskulatur für mindestens 10 Sekunden (diese Entspannungsphase ist genauso wichtig wie das Anspannen). Wiederholen Sie diesen Zyklus 9x.

Schnelle Muskelfasern:

Spannen und Entspannen Sie den Beckenboden 15x schnell im Sekundenrhythmus mit ca. 40% der maximalen Kraft.

Notizen:



BODEN GIBT DIR KRAFT ZURÜCK

2

Bei der Ausatmung verstärken Sie den Druck des Schambeins auf das Kissen. Halten Sie diese Spannung für 10 Sekunden. Danach, während der vollständigen Entspannung, lassen Sie das Becken nach unten sinken.

Notizen:



ENTLASTUNGSSTELLUNG

3a



3b



3c



Notizen:

KNIE-ELLENBOGENLAGE

4

Ziehen Sie bei der Ausatmung das Steissbein in Richtung Schambein ein. Dadurch wird der Beckenboden aktiviert. Entspannen Sie auf dem Weg zurück in die Ausgangsstellung.

Notizen:



GOLDEN BRIDGE

5a Ausgangsstellung

4-Füsslerstand, positionieren Sie die Hände unter den Schulter- und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Füsse sind gestreckt, der Kopf ist gerade, die Augen schauen auf den Boden.

5b Endstellung

Heben Sie die Knie wenig vom Boden ab. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule gerade bleibt.

Notizen:



HÜFT-AUSSENROTATION, STABILISATION DER WIRBELSÄULE

6a Ausgangsstellung

Legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf die Seite.

6b Endstellung

Heben und senken Sie das obere Knie rhythmisch, halten Sie dabei das Becken stabil senkrecht.

Notizen:

