

Wie mit Luftballons auf den Schultern

Mit der Franklin-Methode lassen sich Bewegungsabläufe trainieren, die nicht mehr möglich schienen. Das beweist die Trainingsgruppe im Seniorenzentrum Neue Heimat. *Von Claudia Riedler*

Gusti ist 92 Jahre alt, lebt im Seniorenzentrum Neue Heimat in Linz und bewegt sich meist im Rollstuhl vorwärts. Nach acht Trainingseinheiten mit der Franklin-Methode ist sie einfach aufgestanden. „Dazu legt man die Hände in die Leisten, stellt die Füße fest auf den Boden, beugt den Oberkörper nach vorne – und steht auf“, sagt Bewegungspädagogin Christine Roth. Sie übt mit den Seniorinnen jede Woche nach der Franklin-Methode. Es sei wichtig, sich anatomisch vorzustellen, wie die Bewegung abläuft. Dann gehe es gleich viel einfacher. Für die OÖNachrichten zeigen die Seniorinnen fünf Übungen, die jeder zu Hause nachmachen kann.

1 Atmen: „Beim Einatmen stellen Sie sich vor, wie die Rippen auseinandergleiten. Beim Ausatmen gehen sie zusammen“, sagt Christine Roth. Mit dem Ball zeigt sie, wie die Lunge sich aufbläht und wieder zusammenzieht.

2 Rippen dehnen: Eine Hand auf die Rippen legen, den anderen Arm über den Kopf dehnen. „Beim Einatmen kann man spüren, wie der Platz zwischen den Rippen mehr wird“, sagt Roth. Beim Ausatmen senkt man den Arm wieder. „Jeder streckt sich so weit, wie es an diesem Tag möglich ist. Es darf nicht weh tun.“

3 Luftballons: „Stellen Sie sich vor, sie haben Gas-Luftballons auf ihren Schultern. Die ziehen beim Einatmen nach oben“, sagt Roth und hilft mit ihren Händen ein wenig nach. Beim Ausatmen fallen die Schultern wieder locker nach unten.

4 Klopfen: Das Klopfen mit dem Franklin-Ball macht locker und munter. „Sie können den Brustkorb klopfen und damit die Thymusdrüse“, sagt Roth. Oder man klopft die Arme ab. Das Bearbeiten des Halses und der Schulterpartie löst Verspannungen.

5 Herz heben: Legen Sie die Handrücken vor dem Herzen zusammen, dann zeichnen Sie mit den Händen ein großes Herz nach“, erklärt Christine Roth. Das gebe frische Energie.



Die Seniorinnen zeigen jene fünf Übungen vor, die man auch zu Hause ganz leicht nachmachen kann.

Fotos: ried

FRANKLIN-METHODE

Lehre: Die Franklin-Methode ist eine Bewegungslehre. Sie entspringt dem Tanz, findet aber heute Eingang in alle Bereiche des Sports sowie in die Vorsorge.

Eric Franklin, ein Schweizer Tanz-Profi und Choreograf, hat die Bewegungsschule entwickelt. Er wollte sich bei den oft unangenehmen Positionen seines Berufes besser fühlen.

Methode: Franklin-Übungen sind ein Mix aus Vorstellungskraft, Bewegung und erlebter Anatomie. Man lernt seinen Körper besser kennen und kann mit seinen Gedanken Bewegungsabläufe verbessern.

Ziel: Die Übungen tragen vorbeugend zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei, helfen aber auch bei Verspannungen und Schmerzen – zusätzlich zur ärztlichen Therapie.

Hilfsmittel: Für die Übungen braucht man keine spezielle Ausrüstung. Hilfsmittel sind aber kleine Bälle, Thera-Bänder und Anschauungsmaterial, das der Vorstellungskraft auf die Sprünge hilft.

Infos auch bei Christine Roth, 0664/5970446



Christine Roth zeigt, wie sich die Rippen auffächern. Foto: ried

An der frischen Luft ist die Bewegung am allerbesten

Vorzeige-Pensionist gibt Tipps, wie man auch in der kalten Jahreszeit fit bleibt

Sobald die kalte Jahreszeit mit Nebelschwaden, Kälte und Nässe kommt, wollen viele ältere Menschen die Wohnung oder das Haus nicht mehr verlassen. Diese unangenehme Witterung zieht sich förmlich in die Muskulatur, die Gelenke und Knochen. Die Sonne scheint nicht mehr so oft, Vitamin-D-Mangel entsteht und es kommt vermehrt zu psychischen Belastungen und Depressionen.

Auch die Zeitumstellung geht nicht so spurlos an einem vorüber und der ganze Organismus braucht etliche Tage, um diese Änderungen zu verkraften. Aber auch die Ernährung wird der kalten Jahreszeit angepasst. Es beginnt schon beim Martini-Fest mit dem obligaten Gansl-Essen, dann zieht sich die überhöhte Kalorienzufuhr bis zu den Weihnachts- und Silvestertagen fort.

„Das alles kann schnell den Körper überfordern. Man neigt dadurch zu Trägheit, geistiger Müdigkeit und Lustlosigkeit“, sagt Horst Hießböck (64). In seinem Berufsleben war er Sport-Physiotherapeut und Masseur und hat zahlreiche Mannschaften betreut – von Handball über Faustball, Leichtathletik und Skibob bis zu Judo und Sportgymnastik. Damit gar keine Müdigkeit aufkommt, steht bei Vorzeige-Pensionist Hießböck jeden Tag Bewegung auf dem Programm. „Zumindest 30 bis 60 Minuten am Tag Bewegung an der frischen Luft sollte man sich gönnen“, sagt er. Dadurch werde der Stoffwechsel angeregt und das Herz-Kreislauf-System angekurbelt. Möglichkeiten für abwechslungsreichen Sport gebe es auch für ältere Menschen viele, zum Beispiel Wandern, Jochen, Nordic Walking, Rad- oder

Schifahren, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Spaziergehen oder Tanzen. Auch ein medizinisches Krafttraining ist für den Stützapparat wichtig.

Hießböcks Tipp: „Sauerstoff stärkt die Abwehrkräfte und fördert das allgemeine Wohlbefinden.“ Auch ihm falle es nicht immer leicht, sich an kalten, unwirtlichen Tagen zu bewegen. „Aber wenn ich nach einer sportlichen Betätigung nach Hause komme, fühle ich mich glücklich, bin frei von allen schlechten Gedanken und Beschwerden und habe danach viel mehr Energie.“

Eigentlich sollte jeder in seinen Körper hineinhorchen, rät der 64-Jährige. So wie jedes Gerät, jedes Fahrzeug ein Service benötige, so sei das auch mit dem Körper. „Leider vergessen die meisten Menschen darauf.“



Auch ich muss mich manchmal zum Sport überwinden. Wenn ich aber dann nach Hause komme, bin ich glücklich.

Horst Hießböck, 64, Pensionist

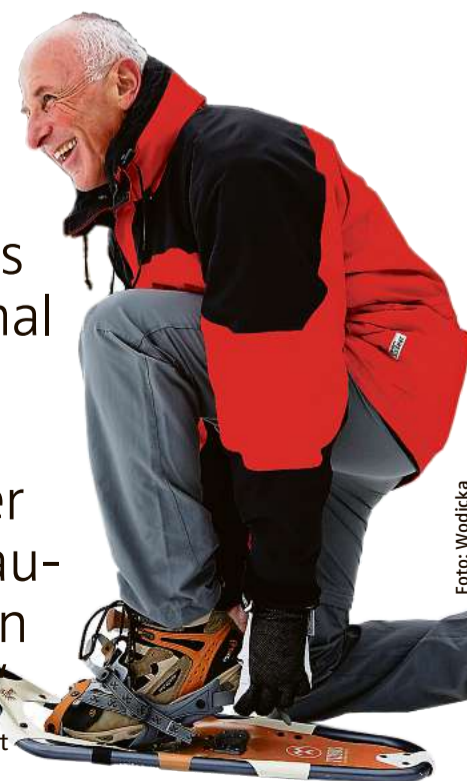


Foto: Woodicka