

PNF-Gymnastik: Übungen gegen schwache Muskeln

(Dieses Thema wurde am 14.02.2015 in der Unfallklinik Oggersheim bei der Schulung über den Sportbund Pfalz von Frau Michaela Dietz (Physiotherapeutin) behandelt)

Motorik, Mobilität, Muskelkraft – All das unterstützt die Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation, kurz PNF genannt. Die anerkannte physiotherapeutische Behandlungsmethode soll dabei vor allem die schwachen Muskeln stärken.

Die Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation wurde in den 1940er Jahren in den USA entwickelt. Auch in Deutschland ist die PNF als methodisches Muskeltraining anerkannt und wird von vielen Krankenkassen als Präventions- und Rehabilitationsmaßnahme bei Störungen des Bewegungsapparats unterstützt.

Aktivierung vernachlässigter Muskelpartien

Das Besondere an der PNF-Gymnastik ist die Aktivierung von schwachen oder nicht vorhandenen Muskeln durch diagonale und spiralförmige Bewegungsabläufe. "Die Philosophie des PNF – Konzeptes beinhaltet, dass Menschen lernen können ihre Potentiale zu nutzen, um Reserven für Alltagsfunktionen zu mobilisieren," erklärt die Physiotherapeutin Renata Horst, die in ihrer Praxis Weiterbildungen zum PNF-Therapeuten anbietet. "Das oberste Behandlungsziel der PNF-Therapie ist es, unabhängig von der Diagnose, die Lebensqualität des Patienten zu fördern." PNF spricht die angeborenen und früh erlernten, jedoch im Laufe des Alltags vernachlässigten Reflexe und das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln an. Dabei basiert die PNF-Methode auf der Grundlage von Rezeptoren, die dafür verantwortlich sind, dass der Mensch einmal gelernte Bewegungsabläufe nicht vergisst – daher der Begriff „propriozeptiv“. Gehirn, Rückenmark, Muskeln, Sehnen und Gelenke arbeiten in einem komplexen System routiniert zusammen, um die geforderte Bewegung auszuführen. Daher wird die PNF-Methode auch bei angeborenen Defiziten wie Muskelspastiken oder nach Unfällen und Operationen eingesetzt sowie bei bestimmten Erkrankungen des Zentralnervensystems, durch welche diese Rezeptor-Wirkung gestört sein kann.

Förderung der Gesundheit

Bei der klassischen PNF-Methode unterstützen die helfenden Hände des Therapeuten jede Bewegung. Bei der davon abgeleiteten PNF-Gymnastik wird der Patient selbst aktiv. Dabei wird den aus der Aerobic bekannten Bewegungsmustern noch die Diagonale hinzugefügt. In rotierenden, überkreuzenden Bewegungen werden die Reflektoren aktiviert. Obwohl die Bewegungsabläufe und Bewegungsmuster in der PNF-Gymnastik sehr anspruchsvoll sind, sind diese immer auf Grundlage von sicheren Ständen und Haltungen kombiniert. Im Einsatz sind auf diese Art und Weise alle Übungen sowohl zur Förderung der Gesunderhaltung in jedem Bewegungsprogramm als auch zur Leistungssteigerung im Spitzensport. Da die Übungen auch Teile der Muskulatur beanspruchen, hat das PNF-Training zusätzlich einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem. Mittlerweile wird die PNF-Gymnastik von vielen Fitnessstudios deutschlandweit angeboten.

Nachfolgend einige Übungen

Trapezkunst



- 1) Schrittstellung; hinteres Bein strecken und auf den Zehen nach innen drehen. Die V förmig über dem Kopf gestreckten Arme nach außen rotieren.
 - 2) Das rechte Bein in der Hüfte drehen und nach vorn bringen, das Knie zeigt nach außen. Die Arme im weiten Bogen vor der Hüfte kreuzen, die Fäuste sind nach innen gedreht.
- 10 WH und dann Seitenwechsel

Butterfly



- 1) Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Hände gestreckt und seitlich abgespreizt. Daumen zeigen maximal nach hinten

- 2) Hände ballen und drehen, Daumen zeigen maximal nach vorne. Arme waagrecht (täglich 15 WH vor der Brust kreuzen)

Rückenlage mit Crunch Kombi



- 1) Die Füße stehen hüftbreit und parallel auf dem Boden, die Knie sind angewinkelt. Die Arme sind V förmig über dem Kopf gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander.
- 2) Den Oberkörper crunchmäßig aufrollen, in der Bewegung die Arme nach vorne bringen und über dem Bauch kreuzen, die Hände dabei ballen. Die Daumen nach außen drehen (täglich 15 WH)

Seitlage mit Po Einsatz



- 1) Rechten Arm aufstützen, rechtes Bein anwinkeln. Bauch anspannen, linkes Bein vor die Brust ziehen, in der Hüfte drehen, die Ferse zeigt zum Boden. Der linke Arm ist seitlich gestreckt.
- 2) Das Bein aus der Hüfte drehen und strecken, die Zehen zeigen zum Boden. Faust vor den Körper führen. 10 WH und dann Seitenwechsel

Schulterkomposition



- 1) die Füße stehen hüftbreit, das Gewicht lastet auf dem vorderen Bein. Der linke Arm ist vor der Hüfte gestreckt, der Daumen zeigt maximal nach unten. Der rechte Arm ist auf Kopfhöhe gestreckt, Handfläche zeigt nach unten.
- 2) Der linke Arm geht hoch, dreht nach außen – der rechte geht runter, dreht nach innen
10 WH pro Seite

Bizeps-Trizeps-Variation



.1) Beide Füße auf einer Linie, auf dem hinteren lastet das Gewicht. Die Faust des linken Arms ist nach außen rotiert, der rechte Arm gestreckt nach innen rotiert.

2) Den rechten Arm nach außen drehen, vorm Körper anwinkeln, den linken nach hinten strecken und nach innen drehen.

10 WH pro Seite