

Rücken-pur: Entspannung & Entlastung

BALLance-Dr. Tanja Kühne

Auf dem INLINE-Kongress 2013 sprach Frau Dr. Tanja Kühne mich wegen ihrer neuen „BALLance“-Methode an. Ich war mir zunächst nicht sicher, ob es sich dabei um ein Konzept handelt, das Rückenpatienten eine Unterstützung bieten kann, um ihre Schmerzen zu lindern. Jedoch war ich neugierig geworden, da Frau Dr. Kühne von ihrem Konzept so überzeugt war, dass ich mir sagte: „Probier es einfach einmal aus!“

Am 8. Januar 2014 traf ich Frau Dr. Kühne an der Universität Bochum. Dort erklärt sie mir im „Wirbelwind“ - Entwicklungszentrum für Prävention und Sportrehabilitation – nicht nur, was es mit ihrem Konzept auf sich hat, sondern sie absolvierte mit mir auch eine Trainingsstunde mit gymnastischen Übungen und den von ihr entwickelten „BALLance“-Bällen.

Ich war gespannt, was mich erwartete. Obwohl ich regelmäßig Sport mache und auch meine Krafttrainingseinheiten absolviere, plagen mich hin und wieder einmal kleine „Zipperlein“ im Rücken, die der Schreibtischarbeit am PC geschuldet sind.

Übungen in entspannter Rückenlage

Frau Dr. Kühne kam gleich zum Punkt: „Ich werde Ihnen die jeweiligen Übungen zeigen und vormachen. Danach bitte ich Sie, die Übungen nachzumachen!“ Gesagt getan. Frau Dr. Kühne legte sich die „BALLance“-Bälle unter ihrem Rücken zurecht und zeigte mir die erste Übung.

Die recht feste „Bälle“ aus einem Integrallschaumstoff, die mit einer flexiblen Stahlfeder verbunden sind, wurden dabei unter der Schulterblatt Partie platziert. Anschließend bewegte man den Rücken über die Bälle, so dass die Bälle über zwei bis drei Rückenwirbel glitten.



Die Feder zwischen den beiden Bällen sorgt dafür, dass sich diese individuell dem Trainierenden anpassen können. Außerdem gibt es zwei verschiedene Ballgrößen, so dass man die Körpergröße der Trainierenden berücksichtigen kann.

Für die Übungsausführung wies Frau Dr. Kühne mich an, mich in eine entspannte Position zu begeben, die Augen zu schließen und den Mund leicht zu öffnen. **Die Bälle drückten an der beschriebenen Stelle und beim Gleiten auf Punkte, die ansonsten von Therapeuten mit den Fingern bearbeitet werden.** Die Rollbewegung war ungewohnt. Beim zweiten oder dritten Rollen, merkte ich jedoch, dass mir die Übung gut tat.

Weitere Übungen folgten. Nachdem etwa die Hälfte des Programms absolviert war, bat mich Frau Dr. Kühne, dass ich mich einmal bitte flach auf den Rücken legen sollte und zu beschreiben, was ich im Bereich der Wirbelsäule fühlen würde. Ich hatte das Gefühl entspannter zu sein. Vor allem hatte ich jedoch das Gefühl vollkommen flach auf dem Rücken zu liegen und mit jedem Wirbel den Boden zu berühren – ein ausgesprochen angenehmes Gefühl. Mein kleines „Zipperlein“ spürte ich kaum noch. Interessant, dachte ich!



Dr. Tanja Kühne ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, freiberufliche Dozentin und Referentin für Grönemeyer Medical Service, Inline Akademie und „Wirbelwind“. Sie ist Erfinderin und Mitentwicklerin der „BALLance“-Methode. Darüber hinaus ist Frau Dr. Kühne Autorin zahlreicher internationaler wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Ex-Mitglied der Nationalmannschaft der Ukraine.

Nach insgesamt zwölf Übungen, die auch noch Nacken-, Arm-, Bein- und Beckenübungen beinhalteten, fühlte ich mich „leichter“ und entspannter. Am meisten beeindruckte es mich aber, dass meine Verspannung im Rücken weg war.

Entlastungsmechanismen

Zusammengefasst kann man sagen, das Besondere an der „BALLance-Dr. Tanja Kühne“ ist die **Kombination aus dem speziell entwickelten Trainingsgerät und den einfachen Übungen**, die auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke aufbauen. Das Konzept wird ausschließlich mit einer Trainingseinheit für Übungsleiter, Trainern und Sporttherapeuten vermarktet.

Ich finde dieses Konzept sehr interessant und denke, dass es gut im Bereich des Gruppentraining, auf der Trainingsfläche (vor/nach dem Krafttraining) und als Modul beim Zirkeltraining angewandt werden kann. Gruppen von 15 oder 20 Personen können mit diesem Konzept aus meiner Sicht ordentlich betreut werden. Ich bin gespannt auf erste Rückmeldungen von Clubs, die das Konzept in der Praxis einsetzen und werde dann gerne noch einmal aus den Erfahrungen der Clubs berichten. << Patrick Schlenz



Weitere Infos zur BALLance-Methode, Indikationen, Referenzen und Bezugsquellen finden Sie unter www.ballance-concepts.de
FIBO 2014: Halle 8, Stand C39

emotion cardio line 800

Die moderne Cardiogerätelinie für Ihr komplettes Trainingssystem.

emotion
FITNESS

