

Übung 1: Aufrechter Sitz auf Pezziball



- Füße stehen parallel auf Boden, Füße und Knie leicht nach außen gedreht,
- Hüfte und Knie 90°
- Becken leicht nach vorne gekippt
- Schulterblätter „Richtung Hosentaschen“
- Brustbein nach vorne
- Bauchmuskeln angespannt
- Nacken/Hals nach oben (Bindfaden)

Übung 2: Beckenkippen



- Aufrechter Sitz auf Pezziball
- Becken nach vorne / hinten kippen (Hohlkreuz / Buckel)

Übung 3: Wirbelsäule Beugen und Strecken



- Hände liegen auf Brustkorb und Bauch
- Durch Beugen und Strecken der WS verringert/vergrößert sich der Abstand der Hände

Übung 4: Strecken der Wirbelsäule



- Aufrechter Sitz auf Pezziball
- Kirschenpflücken im Wechsel
- Arme gestreckt nach oben (lang machen)
- Becken mitbewegen

Übung 5: Kräftigung untere Bauchmuskulatur



- Rückenlage auf Gymnastikmatte, Beine übereinander geschlagen und Richtung Decke
- Po / Becken leicht abheben, Füße Richtung Decke

Übung 6: Kräftigung der Bauchmuskulatur



- Rückenlage auf Gymnastikmatte, Beine gestreckt und Arme nach oben abgelegt
- Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammen führen
- Seiten wechseln

Übung 7: Extension (Streckung) im Stehen



- Gerade Haltung im Stehen
- Hände in den Rücken legen
- Oberkörper nach hinten neigen
- 15-20 Wiederholungen, 3-5 x täglich

Übung 8: Extension (Streckung) im Liegen



- Bauchlage auf Gymnastikmatte
- Hände seitlich (Schulterhöhe) ablegen



- Oberkörper nach oben drücken
- wenn möglich, bis Ellebogen gestreckt sind
- 15-20 Wiederholungen, 3-5 x täglich

Übung 9: Mobilisierung Lendenwirbelsäule (Feldenkreisuhr)



- Rückenlage auf Gymnastikmatte
- Beine sind angestellt



- Becken kippen- aufrichten / Becken zu jeder Seite führen im Wechsel
- Kann im Uhrzeigersinn oder im freien Wechsel durchgeführt werden

Übung 10: Seitliches Bewegen des Beckens



- Rückenlage auf Gymnastikmatte
- Beine sind ausgestreckt
- Bein im Wechsel nach unten raus schieben / verlängern
- 10 Wiederholungen

Übung 11: Rotation (Drehung) der Lendenwirbelsäule



- Rückenlage auf Gymnastikmatte
- Beine sind angestellt, Arme zur Seite gestreckt
- Beine zur Seite kippen (bis Unterlage), Kopf zur entgegengesetzten Seite drehen
- 10 Wiederholungen

Übung 12: Kräftigung der Lendenwirbelsäulen-Muskulatur



- Aufrechter Sitz auf Stuhl
- Terraband von vorne um das Becken legen, an Tür befestigen bzw. Enden werden gehalten



- Becken nach vorne gegen den Widerstand des Terrabandes bewegen
- 15 Wiederholungen

Übung 13: Nervenmobilisation



- Aufrechter Stand
- Ein Bein mit durchgestrecktem Knie auf Hocker ablegen
- Hände im Becken ablegen



- Rotation (Drehen) des Beckenkamm nach rechts und links
- 15 Wiederholungen

Übung 14: Brückenübung zur Mobilisation Wirbelsäule



- Rückenlage auf Gymnastikmatte
- Beine sind angestellt



- Langsam wie eine Perlenkette Wirbel für Wirbel abheben bis Becken und unterer Rücken abgehoben sind
- Dann langsam, wieder Wirbel für Wirbel zurück.

Übung 15: Brückenübung zur Stabilisation der Wirbelsäule



- Rückenlage auf Gymnastikmatte
- Beine sind angestellt
- Becken und unteren Rücken abheben
- Ein Bein abheben und ausstrecken
- Wechseln
- 15 Sek. halten, 5 x pro Seite

Übung 16: „Klapptisch“ zur Stabilisation Wirbelsäule und Muskelkräftigung



- abgestützter Sitz auf Boden, Beine angezogen
- Fingerspitzen schauen nach vorne



- Becken anheben bis Höhe Knie
- 10-15 Wiederholungen

Übung 17: Steigerung Wirbelsäulenstabilität



- aufrechter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme gestreckt
- Oberkörper stabilisieren
- Im Wechsel hacken die Arme nach unten
- 2-3 Minuten

Übung 18: Kräftigung der Rückenmuskulatur



- Bauchlage auf Gymnastikmatte
- Ein Bein abheben, diagonal dazu den entgegengesetzten Arm



- Arm und Bein wechseln
- 15 Wiederholungen

STEIGERUNG



- Beide Arme (seitlich am Körper), beide Beine gleichzeitig abheben und halten
- Während der gesamten Übung: Beckenbodenspannung und Bauchspannung halten.

Übung 19: Kräftigung der Rückenmuskulatur (M. Latissimus dorsi)



- aufrechter Sitz auf Stuhl, Terraband an Tür oder Wand befestigt
- Schultern nach unten (in die Hosentaschen) ziehen
- Zug der Arme nach unten / hinten

Übung 20: Kräftigung der Rückenmuskulatur (Mm. Rhomboidei)



- aufrechter Sitz auf Stuhl, Schultern nach unten
- Schultern, Ellenbogen, Hand bilden eine Ebene
- Band auseinander ziehen (dabei Armebene halten)

Übung 21: Dehnung der Wadenmuskulatur



- Ausfallschritt
- Füße zeigen parallel nach vorne
- Hinteres Bein strecken
- Vorderes Bein beugen bis deutlicher Zug in Wade spürbar
- Schub der Ferse in den Boden
- Dehnung mindestens 30 Sek. halten

Übung 22: Dehnung des M. Iiopsoas



- Aufrechter Sitz auf dem Stuhl
- Beine übereinander schlagen, Knöchel liegt auf anderem Knie auf
- Gebeugtes Knie Richtung Boden drücken
- Oberkörper nach vorne neigen
- 2 x 30 Sek.

Übung 23: Dehnung der Ischiocruralen Muskulatur



- Aufrechte Haltung im Stehen
- Ein Bein auf Hocker ablegen und Fuß anziehen
- Oberkörper aufrechten und nach vorne neigen
- 2 x 30 Sek.

Übung 24: Dehnung des M. Rectus femoris



- Aufrechter Stand, Hand fasst einen Fuß
- Ferse zum Po ziehen
- Gebeugtes Bein nach hinten ziehen
- 2 x 30 Sek.