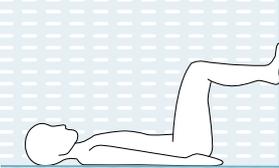
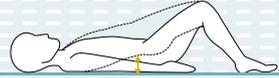
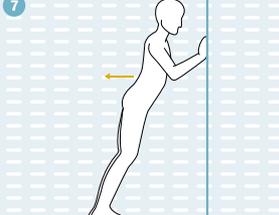
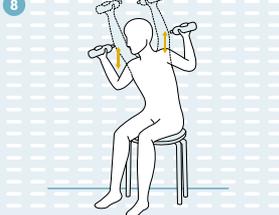
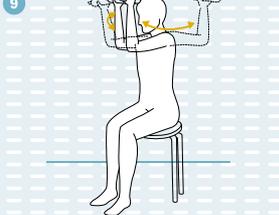
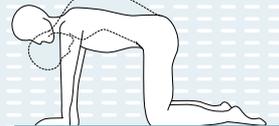


Bewegungsprogramm

Bitte sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit den Übungen beginnen und klären Sie, ob diese für Sie geeignet sind. Passen Sie das Training gemeinsam mit Ihrem Arzt an Ihre persönliche Konstitution und Kondition an.

	<p>1</p> <p>Den Rücken entspannen und bewusst wahrnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie sich auf den Rücken • Stellen Sie die Füße gegen eine Wand • Üben Sie mit den Füßen leichten Druck gegen die Wand aus • Bauen Sie Spannung auf, indem Sie gleichzeitig Ihre Wirbelsäule gegen den Boden drücken • Halten Sie die Spannung 10 Sekunden • 3 Wiederholungen 		<p>6</p> <p>Rücken- und Gesäßmuskulatur kräftigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand auf Händen und Knien ab • Strecken Sie nun das linke Bein nach hinten • Ziehen Sie die Zehen dabei heran • Strecken Sie den rechten Arm nach vorn • Halten Sie Arm, Kopf und Bein in einer Waagerechten • Der Rücken ist dabei gerade • Halten Sie diese Position 10 Sekunden • Wechseln Sie nun die Seiten • Das rechte Bein nach hinten strecken und den linken Arm heben • 3 Wiederholungen
	<p>2</p> <p>Muskulatur kräftigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie sich auf den Rücken • Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden • Winkeln Sie dabei Ihre Knie an • Heben Sie die Hüfte langsam hoch, sodass sich Ihr Rücken langsam vom Boden löst • Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln so an, dass der Rücken jetzt in gerader Position verläuft • Halten Sie die Position 15 Sekunden • 3 Wiederholungen 		<p>7</p> <p>Bauch- und Schultermuskulatur kräftigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich etwa einen halben Meter von einer Wand entfernt aufrecht auf • Setzen Sie Hände in Schulterhöhe an der Wand auf, sodass Sie mit geradem Rücken diagonal vorgebeugt gegen die Wand gestützt stehen • Strecken und beugen Sie die Arme wie bei einem Liegestütz • Bewegungen 10–15 mal ausführen • 3 Wiederholungen
	<p>3</p> <p>Gerade Bauchmuskeln kräftigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie sich auf den Rücken • Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße auf dem Boden ab • Heben Sie Kopf und Schultern leicht an • Drücken Sie nun Ihre Hände gegen die Oberschenkel • Halten Sie diese Spannung 15 Sekunden • Versuchen Sie, Ihren Bauchnabel dabei in den Boden zu drücken. • 3 Wiederholungen 		<p>8</p> <p>Rückenmuskulatur kräftigen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie zwei Flaschen zur Hand • Setzen Sie sich auf einen Stuhl • Strecken Sie die Arme mit den Flaschen bis zu den Ohren nach oben • Neigen Sie dabei den Oberkörper nach vorn • Heben und senken Sie nun beide Arme abwechselnd in kurzen und schnellen Bewegungen • Halten Sie dabei den Rücken gerade • Führen Sie die Übung 3 mal 30 Sekunden lang aus
	<p>4</p> <p>Schräge Bauchmuskulatur aufbauen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie sich auf den Rücken • Stellen Sie die Füße auf dem Boden ab • Heben Sie Kopf und Schulter an • Berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie • Halten Sie diese Spannung 10 Sekunden • Lösen Sie die Spannung • Berühren Sie nun das linke Knie mit der rechten Hand • Halten Sie diese Position 10 Sekunden • 3 Wiederholungen 		<p>9</p> <p>Schulter- und Brustmuskulatur aufbauen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie zwei Flaschen zur Hand • Setzen Sie sich auf einen Stuhl • Heben Sie die Arme mit den Flaschen in einer U-Form neben den Ohren an • Führen Sie nun die Arme auf gleicher Höhe vor das Gesicht • 10 Wiederholungen
	<p>5</p> <p>Rückenmuskulatur kräftigen, Brustmuskulatur dehnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie sich auf den Bauch • Legen Sie die Arme in U-Form neben den Kopf. Halten Sie den Kopf dabei in Verlängerung der Wirbelsäule • Heben Sie Arme, Kopf und Brust an • Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule • Spannen Sie das Gesäß an und halten Sie die Position für 15 Sekunden • 3 Wiederholungen 		<p>10</p> <p>Wirbelsäule mobilisieren, Rückenmuskulatur dehnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand auf • Legen Sie den Kopf auf die Brust und machen Sie einen Katzenbuckel • Halten Sie die Position 5–10 Sekunden • Richten Sie den Kopf wieder auf und halten Sie ihn in Verlängerung der Wirbelsäule • Drücken Sie die Wirbelsäule nach unten, gehen Sie ins Hohlkreuz • Halten Sie diese Position 5–10 Sekunden • 3 Wiederholungen

Für weitere Fragen und Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.