

So nutzen Sie das Programm

Üben Sie langsam und kontrolliert. Beginnen Sie mit einer Runde und steigern Sie bei guter Verträglichkeit auf zwei Runden.

Hinweis: Nur im gut tolerierbaren Bereich üben; bei deutlich zunehmenden Beschwerden pausieren und Rücksprache halten.

TÄGLICH

1. Gehen am Platz



Locker auf der Stelle gehen. Arme natürlich mitschwingen lassen und den Oberkörper aufrichten.

Dosierung: 2-3 Min.

TÄGLICH

2. Schulterkreisen



Schultern locker nach hinten kreisen. Nacken lang lassen und ruhig weiteratmen.

Dosierung: 10 Kreise je Richtung

TÄGLICH

3. Katze - Kuh

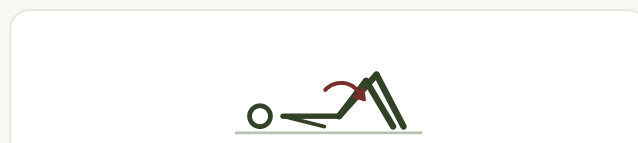


Im Vierfüßler Rücken langsam runden und anschließend wieder sanft in die Gegenbewegung führen.

Dosierung: 8-10 Wiederholungen

TÄGLICH

4. Beckenkippen



In Rückenlage das Becken klein vor- und zurückkippen. Bewegung aus dem Becken einleiten, nicht pressen.

Dosierung: 10-12 Wiederholungen

TAGE 1-7

5. Kniependel

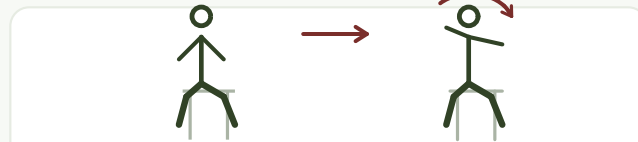


In Rückenlage beide Knie aufstellen und gemeinsam kontrolliert nach rechts und links sinken lassen.

Dosierung: 8 x je Seite

TAGE 1-7

6. Rotation im Sitz



Aufrecht sitzen, Arme locker vor dem Körper. Brustkorb langsam zu einer Seite drehen, Becken bleibt ruhig.

Dosierung: 6-8 x je Seite

Qualität vor Menge: Rumpf ruhig halten, normal weiteratmen und die Wiederholungszahl nur steigern, wenn die Bewegung sauber bleibt.

TAGE 8-14

7. Vierfüßler diagonal



Aus dem Vierfüßler einen Arm und das gegenüberliegende Bein lang ausstrecken. Becken möglichst ruhig halten.

Dosierung: 6-8 x je Seite

TAGE 8-14

8. Brücke



Füße aufstellen, Gesäß anheben bis Schulter, Becken und Knie annähernd eine Linie bilden. Langsam absenken.

Dosierung: 8-12 Wiederholungen

TAGE 8-14

9. Unterarmstütz



Unterarme aufstützen und den Rumpf stabil halten. Leichter: Knie am Boden lassen. Kein Hohlkreuz.

Dosierung: 2-3 x 15-30 Sek.

TAGE 15-21

10. Seitstütz



Seitlich auf den Unterarm stützen und die Hüfte anheben. Leichter: unteres Knie beugen und auflegen.

Dosierung: 2 x 10-20 Sek. je Seite

TAGE 15-21

11. Kniebeuge



Hüfte nach hinten führen, Knie beugen und wieder aufrichten. Rücken lang halten, Füße bleiben vollständig am Boden.

Dosierung: 8-12 Wiederholungen

TAGE 15-21

12. Hüftknick



Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorn neigen und wieder aufrichten. Diese Bewegung hilft beim rückengerechten Heben.

Dosierung: 8-10 Wiederholungen

21-Tage-Plan

Tag 1-7: täglich Basis + Beweglichkeit | Tage 8-14: Basis + Stabilität | Tage 15-21: Basis + Kraft im Alltag

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑