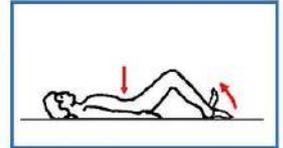
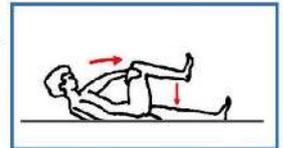


Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3-5 Min.) den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zum Beispiel durch lockeres Traben auf der Stelle, dabei die Arme an die Decke strecken. Beim Traben Armkreisen vorwärts und rückwärts, anschließend Knie hochziehen und Fersen ans Gesäß anschlagen. Zwischen den Wechseln tief atmen, Arme und Beine ausschütteln.

- 1 Grundspannung Rückenlage:** Arme liegen neben dem Körper, Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das „Kreuz“ (Lendenwirbelsäule) auf den Boden drücken.
Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



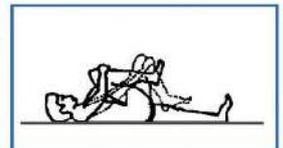
- 2 Rückenlage:** Mit dem rechten Arm und dem linken Bein auf den Boden drücken, rechtes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der linken Hand gegen das Knie drücken – Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel.
Ziel: Muskelkräftigung vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit dem Schwerpunkt: schräge Bauchmuskeln.



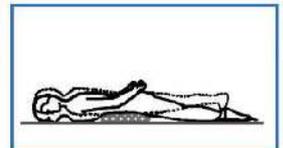
- 3 Rückenlage:** Beine sind leicht angewinkelt, die Füße stehen etwas schulterbreit flach auf dem Boden. Langsam die Hüfte anheben, so dass die Wirbelsäule Stück für Stück vom Boden angehoben wird. Bauch- und Gesäßmuskulatur jetzt so anspannen, dass der Rumpf eine Linie ergibt.
Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufbau einer Körperspannung.



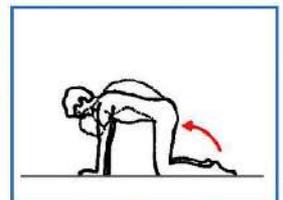
- 4 Rückenlage:** Rechtes Knie mit beiden Händen fest umfassen und zur Brust ziehen. Arme jetzt strecken und mit dem Knie fest gegen den Widerstand der Hände drücken. Anschließend dasselbe mit dem linken Bein.
 Übungserweiterung: Beide Beine anziehen, dabei kurzzeitig den Kopf zwischen die Beine nehmen.
Ziel: Dehnung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.



- 5 Grundspannung Bauchlage:** Legen Sie sich zur Vermeidung einer Holkreuzstellung ein festes Kissen oder eine Decke unter den Bauch. Die Stirn liegt auf dem Boden, die Hände auf dem Gesäß. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, Fersen nach hinten wegschieben, den Kopf leicht anheben und nach vorne herausstrecken.
 Übungserweiterung: Beide Hände kurz vom Gesäß abheben und oben kurz halten.
Ziel: Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, Dehnung der Brustmuskulatur.



- 5 Vierfüßlerstand:** Bauch einziehen, Kopf auf die Brust nehmen und den Rücken nach oben ziehen („Katzenbuckel“), dabei ausatmen. Kopf anschließend in den Nacken nehmen und die Wirbelsäule behutsam nach unten durchdrücken („Pferderücken“), hierbei einatmen.
 Übungserweiterung: Mit maximaler Rundrückenhaltung („Katzenbuckel“) das Gesäß zu den Fersen führen.
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.



Hinweise zu den Übungen:

- Täglich fünf Minuten ist besser einmal eine halbe Stunde in der Woche.
- Jede Übung zwei- bis dreimal wiederholen bei Zwischenpausen von ca. 15 Sekunden.
- Nicht gegen einen starken Schmerz üben. Ein anfängliches „Ziehen“ bzw. ein leichter Muskelschmerz sind unbedenklich.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5-10 Sekunden halten.
- Finden Sie beim Üben das richtige Maß: zu wenig bringt nichts, zu viel schadet.
- Verlieren Sie nicht den Mut, Erfolge stellen sich oft erst nach längerer Übungszeit ein.
- Vermeiden Sie übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Bewegungssegmenten.