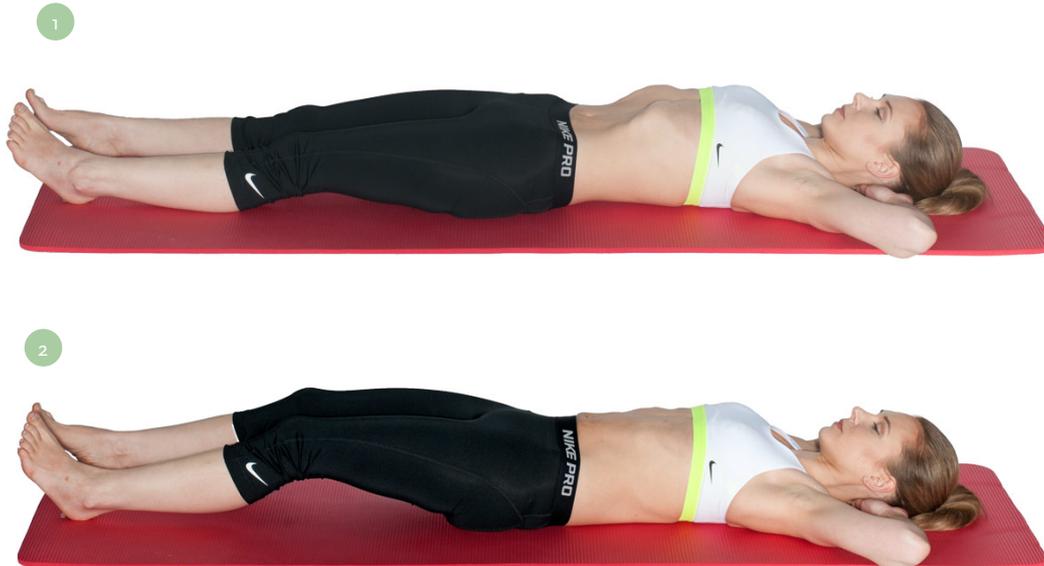


## Beckenanheben in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **10 x 5 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte und legen Sie die Hände hinter Ihrem Kopf ab.
2. Spannen Sie nun Gesäß- und Bauchmuskeln an, sodass sich das Becken leicht anhebt. Halten Sie die Position 5 Sekunden und führen Sie insgesamt 10 Wiederholungen durch. Denken Sie dabei stets an Ihre Atmung.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- ISG-Blockade
- Piriformis Syndrom
- Rückenschmerz
- Haltungsschwäche

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Beckensteuerung

## Cat Cow

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Durchführzeit**.



1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handflächen bei gestreckten Armen unter der Schulterhöhe aufsetzen.
2. Bilden Sie einen geraden Rücken. Ihr Blick geht in Richtung Boden. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel einziehen.
3. Nun rollen Sie den Rücken nach und nach kontrolliert ein und bilden Sie einen Buckel – wie eine Katze. Ihr Kopf folgt der Rollbewegung. Verweilen Sie ca. 15 Sekunden.
4. Gehen Sie anschließend bewusst in Richtung Hohlkreuz-Haltung über, um die Rückenmuskulatur zu mobilisieren. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und strecken Sie Ihren Kopf nach vorne. Halten Sie wiederum 15 Sekunden.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Skoliose
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Rückenschmerz

### Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

## Einroller

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 8 Atemzüge Haltezeit**.



1. Begeben Sie sich in Rückenlage auf eine Matte. Legen Sie den Rücken und Kopf flächig auf.
2. Winkeln Sie die Knie an und umgreifen Sie diese unterhalb der Kniescheibe.
3. Bringen Sie die Knie nun soweit Sie können in Richtung Brust. Dabei können Sie den Kopf
4. Halten Sie diese Position für 8 kontrollierte, bewusste Atemzüge und lösen Sie sich dann nochmals langsam.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Verspannungsschmerzen
- » Skoliose
- » Hohlkreuz
- » Rundrücken

### Ziele der Übung:

- » Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- » Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

## Dehnung der Rückenmuskulatur

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 30 Sekunden**.



1. Knien Sie sich vor einen Stuhl. Greifen Sie den Stuhl jeweils mit den Händen seitlich und strecken Sie Ihre Arme nach vorne.
2. Legen Sie nun Ihren Oberkörper nach unten. Ihr Blick geht in Richtung Boden.
3. Ziehen Sie dabei gefühlt Ihren Rücken auseinander und lassen Sie sich tief reinfallen. Fokussieren Sie sich auf Ein- und Ausatmung und spüren Sie die Dehnung Ihrer Rückenmuskulatur.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Skoliose
- Rundrücken
- Verspannungsschmerzen

### Ziel der Übung:

- Dehnung des Rückenstreckers, des Latissimus sowie der Nackenmuskulatur

## Ausfallschritt auf Erhöhung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Stellen Sie einen Fuß auf der Sitzfläche des Stuhls flächig ab. Ihre Arme können Sie in der Hüfte verschränken.
2. Nun bringen Sie Ihre Hüfte in Stuhlrichtung gerade nach vorne. Der Oberkörper bleibt vorausgerichtet.
3. Bringen Sie die Hüfte so weit vor, bis Sie eine Dehnung im Hüftbeugemuskel verspüren. Wie im Bild dargestellt dürfen Sie die Seite wechseln.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Restless-Leg-Syndrom

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

## Crunches (Erwachsener)

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 10 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und winkeln Sie die Knie an. Die Füße bleiben flach auf dem Boden. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Nacken.
2. Nun spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und versuchen Sie, das Kinn in Richtung Brust zu bringen.
3. Lösen Sie langsam den Oberkörper von der Matte, ohne sich dabei aber ganz aufzusetzen. Ziel soll es sein, den Oberkörper maximal einzurollen und eine maximale Bauchspannung zu erreichen.
4. Führen Sie Ihren Oberkörper nun langsam (!) wieder in die liegende Position zurück.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

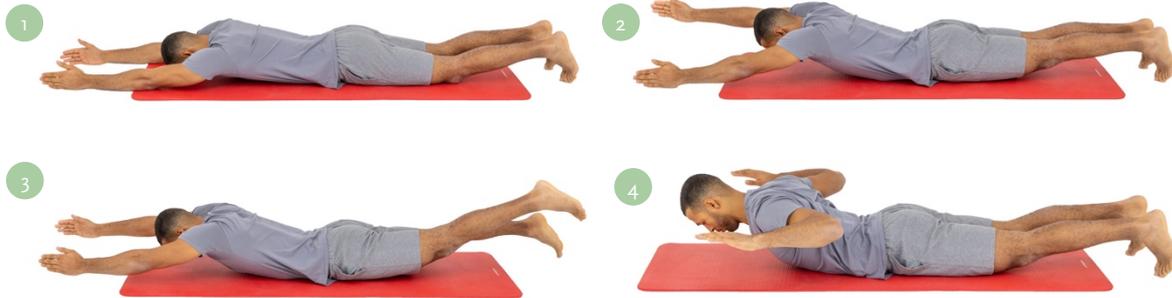
- Hohlkreuz

Ziel der Übung:

- Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

## Superman

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme und Beine.
2. Heben Sie nun die Arme an und paddeln Sie mit diesen abwechselnd knapp über dem Boden. Der Blick bleibt in Richtung Boden ausgerichtet.
3. Nun nehmen Sie die Beine dazu und paddeln Sie gegenläufig.
4. Variation: Aus der Ausgangsposition erfolgt eine Armanhebung, wobei die Ellbogen in 90 Grad angehoben werden. Nun führen Sie die Arme zurück und pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Halten Sie kurz und führen Sie wieder nach vorne, ohne die Arme abzulegen. Eine tolle Übung, um Ihre Schulterblattmuskeln mitzutrainieren.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

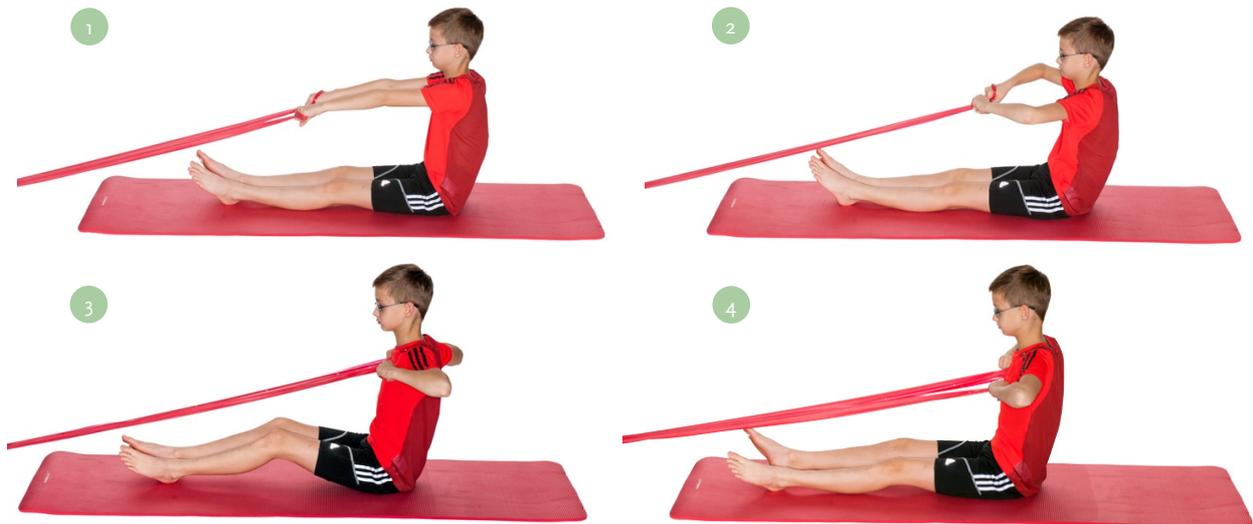
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Haltungsschwäche

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

## Rudern

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.



Befestige ein elastisches Gummiband (Terraband) an einem festen Gegenstand (z.B. bei geschlossener Tür an der Türklinke). Vergiss aber bitte nicht, draußen einen Zettel anzubringen damit niemand während Du übst die Tür öffnet. Schränke sind für die Befestigung ungeeignet denn sie können umkippen. Ein stabiles Heizungsrohr wäre vielleicht noch eine Idee. Besprich das vorher unbedingt mit Deinen Eltern.

(1) Wenn das Band befestigt ist, setze Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und nimm je ein Ende des Gymnastikbandes in jede Hand. Stell Dir vor, Du sitzt in einem Schlauchboot und musst es über den See rudern.

(2-4) Führe langsame und kraftvolle Ruderbewegungen aus. Achte darauf, dass Deine Arme ungefähr auf Schulterhöhe bleiben.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Haltungsschwäche (z.B. vorgezogene oder hängende Schultern)
- Skoliose

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Schultermuskulatur

## Hyperextensions

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.



1. Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte und
2. krümmen sie den Rücken, bis er ganz rund ist, so als hätten Sie Bauchweh. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
3. Richten Sie sich langsam auf und strecken Sie den Rücken, bis er möglichst in einem 90°-Winkel zum Unterschenkel steht. Fängt einfach an, wird aber mit zunehmenden Wiederholungen anstrengend.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerz
- Skoliose

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisation der Wirbelsäule

## Rückenpresse

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Versuchen täglich**.



Lege dich bequem auf den Rücken und strecke die Arme seitlich ab.

Da wo unter deiner Wirbelsäule über dem Gesäß deine größte Wölbung ist, schiebt dir eine Person ein gefaltetes Handtuch unter.

Du versuchst nun, mit Druck das Handtuch gegen den Boden zu drücken, sodass dir die Person das Handtuch

nicht wieder entnehmen kann. Spanne dazu deine Bauchmuskeln so fest an, wie du kannst! Vergiss dabei allerdings deine Atmung nicht!

Auch wenn es anfänglich schwierig ist, lass dich nicht entmutigen. Umso öfter du üben wirst, umso besser wirst du. Bald schaffst du es, ein Blatt Papier mit deiner Presse festzuhalten.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Hohlkreuz
- » Beckenschiefstand

### Ziele der Übung:

- » Verbesserung der Ansteuerung der beckenkippenden Muskeln
- » Kräftigung der Bauchmuskulatur
- » Kräftigung der Gesäßmuskulatur

## Brücke

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fehlstellung der Beinachse
- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Piriformis-Syndrom
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkipfung)

## Brücke mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf einen Gymnastikball, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.
4. Steigerung: Schließen Sie Ihre Augen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Führen Sie nun nochmal die Bewegung aus.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Piriformis-Syndrom
- Beckenschiefstand

### Ziele der Übung:

- Verbesserung der Rumpfstabilität und Propriozeption
- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und

## Kerze

Wir empfehlen für diese Übung 3 x 10 Wiederholungen.



1. Legen Sie sich in die Rückenlage mit den Armen neben Ihrem Körper und nach unten gedrehten Handflächen.
2. Heben Sie die gestreckten Beine langsam nach oben in eine 90° Position, bis das Becken leicht abhebt

3. Dann legen Sie die Beine kontrolliert wieder ab.

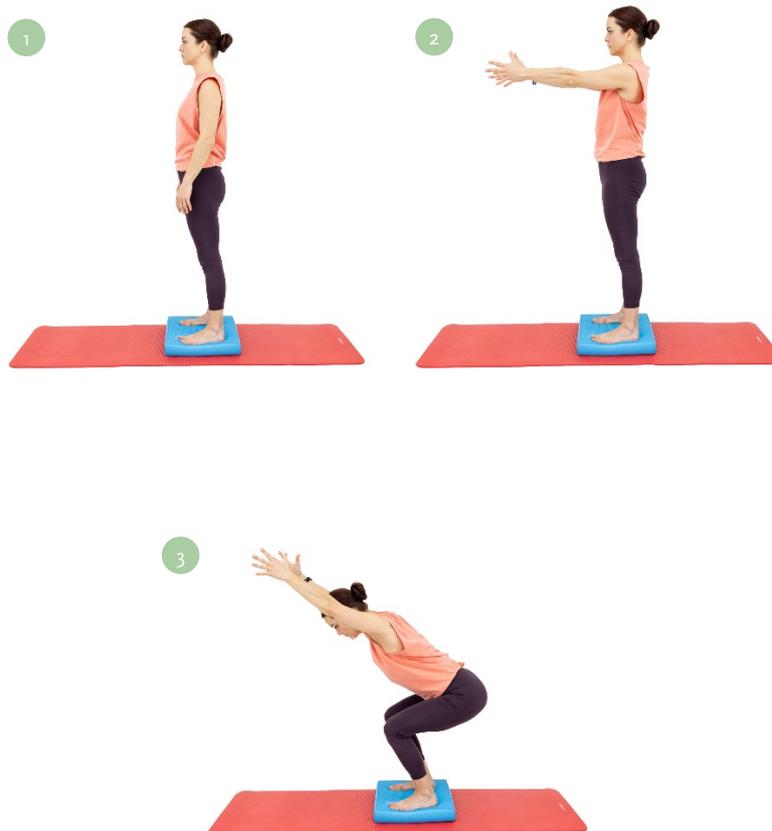
**(4-5) Variante:** Nachdem Sie die Beine nach oben gestreckt haben, überkreuzen Sie die Füße. Wechseln Sie bei jedem Anheben die Füße.

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskulatur

## Kniebeuge mit Armstreckung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.



1. Stellen Sie sich hüftbreit auf ein Balance-Kissen.
2. Strecken Sie die Arme mit zueinander gerichteten Handflächen gerade nach vorne.
3. Gehen Sie langsam in eine Kniebeuge über und führen Sie zeitgleich die Arme parallel nach oben, sodass diese in maximaler Kniebeugestellung eine Linie mit Ihrem Rücken bilden. Achten Sie

darauf, dass der Kopf eine Linie mit dem Rücken bildet und gerade nach vorne ausgerichtet ist (keine Überstreckung).

Halten Sie die Endposition 3 Sekunden und drücken Sie sich wieder nach oben und halten Sie das stabile Gleichgewicht auf dem Balance-Kissen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Skoliose
- Haltungsschwäche

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption

## Seitstretch

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite**.



1. Begeben Sie sich in Rückenlage und legen Sie beide Arme seitlich gestreckt ab. Führen Sie das Knie angewinkelt in 90 Grad diagonal über das andere Bein in Richtung Boden.

2. Mit dem Knie, Unterschenkel und Fuß versuchen Sie nun, Bodenkontakt aufzunehmen. Dabei bleiben die Arme gestreckt, ohne Bodenkontakt zu verlieren. Blick und Kopf gehen in Gegenrichtung. Verweilen Sie 30 Sekunden in dieser Position und spüren Sie Dehnung in Gesäß-, Rücken- und Brustmuskulatur.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

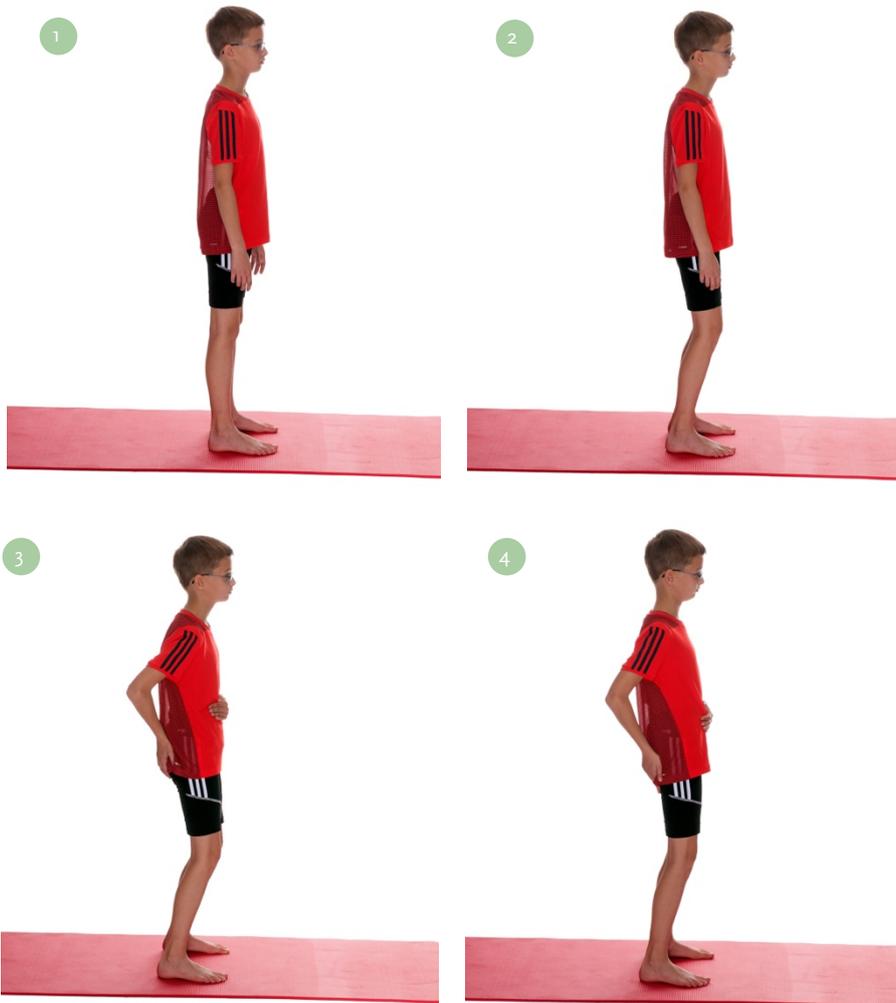
- ISG-Blockade
- Rückenschmerz
- Rundrücken
- Verspannungsschmerz
- Piriformis-Syndrom
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Hohlkreuz & Rundrücken

### Ziele der Übung:

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der unteren Rückenmuskulatur
- Dehnung der Brustmuskulatur

## Körperspannung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Versuchen täglich**.



1. Heute übst du zu stehen wie ein Kampfsportler! Stelle dich dazu zunächst locker mit schulterbreiter Fußstellung hin.
2. Jetzt beuge deine Kniegelenke leicht und baue eine leichte Spannung im Oberschenkel auf.
3. Spanne nunmehr den Po und deinen Bauch an! Halte die Spannung!
4. Fasse mit einer Hand auf den Po und mit der anderen auf den Bauch. Spüre dabei die Spannung, die du allein erzeugst! Ziehe jetzt noch die Schultern nach hinten und mache ein Doppelkinn. So bist du maximal stabil! Bleibe 60 Sekunden in dieser Stellung. Vernachlässige nicht deine Atmung!

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Hohlkreuz und Rundrücken

### Ziele der Übung:

- » Verbesserung der Propriozeption
- » Kräftigung der Bauchmuskulatur
- » Kräftigung der Gesäßmuskulatur

## Katzenbuckel

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.



1. Begib dich in einen Vierfüßlerstand und schaue in Richtung Boden. Dein Kopf bildet eine Linie mit deinem Rücken. Deine Fingerspitzen sind nach vorne ausgerichtet, während deine Hände unter deiner Schulter auf dem Boden aufsetzen.
2. Beginne nun langsam deinen Rücken wie eine Katze rund zu machen. Dein Kopf rollt sich ebenfalls ein.
3. Mach den stärksten Buckel, den du schaffst. Verharre kurz in dieser Position. Vergiss dabei nie deine Atmung.
3. Nun gehe wieder in Ausgangsstellung.
4. Wiederhole die Bewegung.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz und Rundrücken
- Skoliose
- Rückenschmerz

### Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur

## Crunches

**Wiederholung:** 3 x 10 Wiederholungen



1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte, winkle die Knie an und stelle die Füße flach auf den Boden auf.
2. Verschränke die Arme hinter dem Nacken, spanne die Pomuskeln an und lege das Kinn auf die Brust.
3. Jetzt löse ganz langsam deinen Oberkörper von der Matte.
4. Setze dich aber nicht ganz auf, sondern lasse die Bauchmuskeln angespannt und lege Dich genauso langsam wieder ab.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskeln

## Vierfüßlerstand

**Wiederholungen:** 5 x 30 Sekunden



1. Knie Dich im Vierfüßlerstand auf eine Gymnastikmatte, Deine Hände stehen unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorn und Dein Blick ist auf den Boden gerichtet. Achte darauf, dass der Rücken nicht „durchhängt“ sondern gerade gehalten wird.
2. Spanne Bauch und Po Muskeln an und strecke ein Bein nach hinten aus, bis es auf einer Linie mit Deinem Rücken ist. Achte darauf, dass die Spannung in Deinem Rumpf nicht nachlässt und zähle bis 30. Dann führe das Bein wieder angewinkelt auf den Boden und strecke das andere Bein nach hinten. Spannung halten und bis 30 zählen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Haltungsschwäche

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

## Paddeln

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen dich auf den Bauch. Nutze hierzu im besten Fall eine Gymnastikmatte. Lege die Arme langgestreckt nach vorne neben dem Kopf ab. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne.
2. Versuche nun, die Arme mit dem Oberkörper anzuheben, ebenso die gestreckten Beine. Der Blick geht weiter in Richtung Boden. Achte darauf, dass Sie den Kopf nicht überstrecken.

### Variante:

(3-4) Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du diese Übung auch mit hinter dem Kopf verschränkten Händen durchführen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

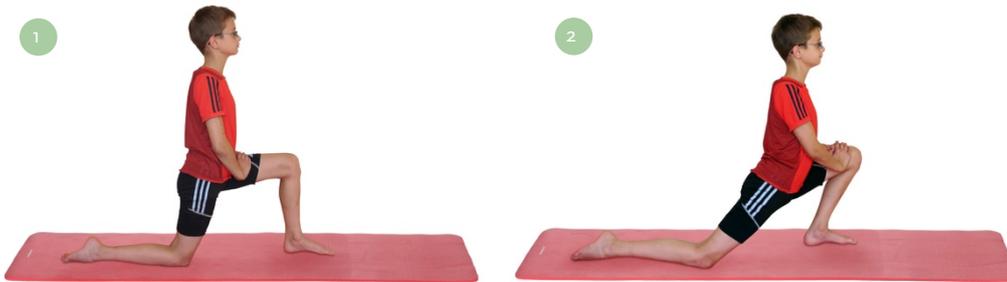
- Rundrücken
- Skoliose

### Ziel der Übung:

- Kräftigung des Rückenstreckers
- Kräftigung der schulterblattfixierenden Muskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

## Hüftlangmacher

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Knie dich einbeinig auf eine Gymnastikmatte und stelle ein Bein angewinkelt vor. Du darfst deine Hände auf dem Oberschenkel ablegen, der Oberkörper bleibt aufrecht. Dein Blick geht nach vorne.
2. Nun schiebe dich Hüfte nach vorne in Bewegungsrichtung. Dein Knie geht nicht über die Zehenspitzen hinaus. Spüre die Dehnung in der Hüfte und halte diese Position.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Hohlkreuz

Ziel der Übung:

- » Dehnung des Hüftbeugers

## Bandziehen

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Sekunden**.



Setze dich auf einen Stuhl mit niedriger Lehne oder auf einen Hocker. Stelle die Füße flach auf den Boden. Nimm auf Schulterhöhe je ein Ende eines Trainingsbandes in jede Hand. Und zwar so, dass die Arme gerade nach vorn gestreckt und die Hände jeweils auf Schulterbreite sind.

1. Jetzt mit gespanntem Band die Arme nach oben abwinkeln und über den Kopf führen.
2. Drücke die Schulterblätter zusammen, sodass sich das Band immer mehr spannt. Wenn es nicht mehr weiter geht, halte diese Position und zähle bis 30.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Skoliose
- abstehenden Schulterblättern
- Oberkörpervorneigung

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur