

Übungsanleitung

Rückentrainer „Edgar“

Art.-Nr. 11 195 0801



Vielen Dank, dass Sie sich für den Rückentrainer „Edgar“ mit den vielfältigen Möglichkeiten für Entspannung, Fitness und Therapie entschieden haben.

Der Rückentrainer „Edgar“ ist das neue, vielseitige Trainingsgerät für Ausgleichssport und Rückenschule in jedem Alter. Ideal für Entspannung und Fitness-Training zu Hause. Aber auch für den professionellen Einsatz in Reha, Therapie oder Fitness. Der Name „Edgar“ setzt sich aus den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieses einzigartigen Rückentrainers zusammen.

Die einzelnen Buchstaben stehen für:

E = Entlastung der Bandscheiben und Entspannung der Tiefenmuskulatur nahe der Wirbelsäule.

D = Dehnungen zur Lockerung bzw. Auflösung von Muskelfehlspannungen im gesamten Körper.

G = Gesundheitssport: aktiv, passiv, präventiv, abwechslungsreich und komfortabel!

A = Agilität für alle Altersklassen: Übungsintensitäten über Position bzw. Lage frei wählbar.

R = Relax-Situation, physisch und psychisch – „Edgar“ eignet sich auch gut als Massageliege!

Unter Ausnutzung des Körpergewichts kann die Benutzerin/der Benutzer „Edgar“s“ ein körperfunktionserhaltendes, körperfunktionsverbesserndes und ggf. auch schmerzlinderndes Muskel-Längen-Training durchführen.

Die Entspannung der Tiefenmuskulatur nahe der Wirbelsäule führt in der Regel zur angestrebten Druckentlastung der Bandscheiben, die so vermehrt Flüssigkeit, Nährstoffe und Sauerstoff aufnehmen und regenerieren können. Spinalkanäle (Nervenkanäle) können durch regelmäßiges Training erweitert und Engpässe dauerhaft abgebaut werden, auch nach Bandscheibenvorfällen.

Mittels isometrischer und isokinetischer Übungen, das sind Kraft-/Laständerungen ohne wesentliche Muskelbewegung, soll der Muskelaufbau in die Länge zunächst eingeleitet und später möglichst bis zur normalen Ausdehnung verbessert werden. Das Ziel dieser Bewegungsform ist es, verkümmerte oder blockierte Bewegungen, mit allen unangenehmen Folge-Beschwerden, im Laufe der Zeit wieder störungsfrei in Funktion zu bringen. In Abhängigkeit von der aktuellen körperlichen Verfassung kann dieser Prozess Tage oder Wochen dauern. Sobald es der Anwenderin/dem Anwender mit etwas Übung gelingt, die zu ihr/ihm passenden Positionen einzunehmen und das Muskel-Längen-Training durchzuführen, nimmt die Beweglichkeit normalerweise zu.

Immer wenn es im nachstehenden Text heißt: „Position kurz halten“ bedeutet das für alle Dehnübungen auf die Rückmeldung von Muskeln, Sehnen, Bändern und Nerven zu achten und selbständig Zeiten einzuhalten, die der Muskulatur individuell gut tun, um deren Geschmeidigkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Bei den Kraftübungen entscheiden Sie bitte, abhängig von ihrer Kondition oder Tagesform über die Dauer der Anspannungsphasen und die Anzahl der Wiederholungen, die Sie bei zunehmender Fitness nach Bedarf steigern können.

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Anwendungs- und Sicherheitshinweise

In dieser Übungsanleitung ist die Basis-Position der jeweiligen Entspannung, Dehnung, Kräftigung oder Mobilisation abgebildet. Die Vorgehensweise ist in mehreren einzelnen Schritten erklärt. Zum Teil enthalten die unten stehenden Texte Vorschläge für Variationsmöglichkeiten der Übung. Darüber hinaus können Hilfsmittel verwendet werden, die das Training vielseitiger machen. Benutzen Sie z. B. Thera-Bänder/Hanteln/Gymnastik-Bälle/Schlaufen/Flexi-Bar/etc., etwa indem Sie ein Therapie-Band um/in ein Griff-Paar schlingen und in Rückenlage die Arme kräftigen, während Sie diese gegen den Widerstand vom Körper weg drücken. Oder spannen Sie den Körper in Bauchlage an, so dass er gestreckt ist und lassen Sie in dieser Position einen Ball waagrecht um ihren Rumpf kreisen, usw. – entwickeln Sie auch eigene Übungsvarianten.

Details zum Rückentrainer „Edgar“

LxBxH: 124x73x46 cm. 13 kg. Birkenschichtholz. Inkl. hochwertiger Matte mit Polygrip-Bezug (100% Polyester) und ausführlicher Bedienungs- und Übungsanleitung

Anregungen für ein abwechslungsreiches Sport-Programm

Fließende Elemente lassen sich in das Training integrieren, indem zum Beispiel in Bauchlage an ein Griff-Paar gefasst und mit dem entspannt liegenden Becken abwechselnd rechts/links „geschwungen“ wird. Das Tempo und die seitliche Reichweite können variiert werden.

Übungen zur Musik für mehr Freude an Bewegung und Entspannung

Entspannungsklänge erleichtern z. B. das „Abschalten“ vom Alltag. Training zu langsameren Rhythmen wird empfohlen. Wichtig: Führen Sie alle Bewegungen stets dynamisch (rund) aus!
Bitte beachten Sie: Manche der gezeigten Anwendungs-Vorschläge sind nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet!

Zu Beginn der „Edgar“-Nutzung empfiehlt es sich, mit den Übungen vorsichtig zu beginnen und die individuell passende Übungs- bzw. Dehnungs-Intensität zu erfinden. Mit gesundem Menschenverstand tastet man sich an die gerade noch angenehme Dehnposition heran und aus der aktuellen Beweglichkeit des Nutzers ergeben sich die entsprechenden Winkelstellungen der Gelenke, die nicht über die Schmerzgrenze gesteigert werden sollen.

Sollten Sie bereits zum Personenkreis der Bandscheiben-Patienten gehören, Schmerzen leiden, oder aufgrund von Erkrankungen der Muskeln, der Knochen (z. B. Osteoporose) und des Bewegungs-Apparates, etc. nicht in vollem Umfang belastbar sein, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten über das für Sie passende Training. Wählen Sie ggf. gemeinsam Übungen aus, die Ihrem Alter, Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer aktuellen Beweglichkeit angepasst sind. Bitte achten Sie besonders darauf, Ihre Bandscheiben in den Dreh-Bewegungen nicht zu überlasten. Als „Stoßdämpfer“ sind diese belastbarer als in den Drehungen. Ruckartige Bewegungen oder gewaltsames Dehnen und Strecken könnte Gesundheits-Schäden verursachen. Gehen Sie deshalb bitte stets behutsam vor und bringen Sie die Geduld auf, die der Körper braucht, um eine physiologische Reaktion (Umbau/Regeneration) vollziehen zu können. Dieser Prozess kann Tage, evtl. auch Wochen dauern, in Abhängigkeit von Art und Zeitraum der voran gegangenen Beeinträchtigung bzw. Fehlbelastung, z. B. bei Schiefstellungen.

Die Regelmäßigkeit, mit der die funktionelle Gymnastik ausgeübt und aktiv bzw. präventiv trainiert wird, spielt eine wichtige Rolle bei der Gesunderhaltung Ihres Körpers, der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, oder auf dem Weg zu einer geschmeidigen Muskulatur.

Partnerübungen

Bei Übungen, die mit dem **Symbol für Partnerübung** gekennzeichnet sind, bitten wir die Übungen nur mit einer zweiten Person durchzuführen. Die zweite Person dient als Beschreibung des Rückentrainers Edgar, da sich bei diesen Übungen der Körperschwerpunkt der trainierenden Person außerhalb des Trainingsgerätes befinden kann. Dies könnte unter gewissen Umständen dazu führen, dass die eine Seite des Gerätes vom Boden abhebt. Um dies zu verhindern, sollte der Partner auf der gegenüberliegenden Seite vom Trainierenden das Gerät mit seinem Körpergewicht beschweren.



Tipp zur besseren Lesbarkeit

Diese Anleitung ist im Kompaktformat DIN A5 gestaltet worden. Zur besseren Lesbarkeit drucken Sie sie sich einfach im Format DIN A4 aus – diese Einstellung können Sie in ihrem Drucken-Menü vornehmen.

Anwendungs- und Sicherheitshinweise

Unsere Empfehlungen

- Entspannen Sie regelmäßig, möglichst 2x pro Woche für 10 Min. Bandscheibenentlastung, kombiniert mit Entspannungsübungen und passiv dehnenden Lagerungen.
- Bessere Ergebnisse für Körper und Geist lassen sich mit einem umfangreicheren Training erzielen: 2 – 3x pro Woche ca. 30 Min. aktive, präventive Entspannung/Dehnung/Kräftigung/Mobilisation kombinieren
- Anfangs 10 Min. Entspannung, passiv dehnende Übungsvarianten, danach 5 – 10 Min. aktive Dehnungen und Mobilisationsübungen, Auswahl individuell nach Tagesform, und anschließend 10 – 15 Min. Kräftigung/Rückenschule/Fitness.

Machen Sie sich in Ruhe mit „Edgar“ und seiner Anwendung vertraut

Einen geeigneten Einstieg findet man z. B. in der passiven, 5- bis 10-minütigen, Bandscheiben-Entlastung in Bauchlage mit abwärts gekipptem Becken (Extensionsübung, siehe Abbildung ① der Übungsanleitung). Anschließend könnten Übungen aus der beiliegenden Anleitung herausgesucht werden, die Ihnen leicht fallen. Wenn Rücken-Schul-Übungen bekannt sind, die auf der gebogenen Oberfläche in nahezu unveränderter Form möglich sind, kann auch damit begonnen werden. Es wird empfohlen alle Übungen, die vom Leichten zum Schweren variiert werden können erst dann zu steigern, wenn die leichtere Übungsvariante gelingt.

Bitte gehen Sie bei allen Übungen wie folgt vor

Nehmen Sie sich Zeit zu entspannen bzw. zu trainieren. Legen, setzen oder knien Sie sich in der gewünschten Position auf das Gerät, strecken Sie Ihren Körper ggf. ab und vermeiden Sie in Rückenlage das „Hohlkreuz“ durch Anziehen und erneutes Ablegen der Beine.

Bei Bedarf kann im Lendenbereich ein flaches Kissen untergelegt werden.

Führen Sie die funktionelle Gymnastik langsam und kontrolliert aus. Erfühlen Sie, wie sich verspannte Stränge Ihrer Muskulatur allmählich entspannen und steigern Sie den Zug ggf. in mehreren kleinen Schritten, aber nicht federnd. **Wichtig:** Die Dehnungen sollten nicht so stark sein, dass Ihre Muskeln einen reflexartigen Gegenzug entwickeln, um z. B. eine schmerzhafte Körper-Region zu „schienen“.

Dehnen Sie also jeweils sanft – bis ein Spannungsgefühl in der Muskulatur eintritt. Halten sie diese Position für eine bis einige Minuten und wiederholen bzw. steigern sie die Dehnung, ggf. auch über mehrere Tage verteilt, bis Ihre zuvor verspannte Muskulatur annähernd Normallänge erreicht hat, bzw. bis muskulär bedingte Schiefstellungen begradigt, Spannungszustände aufgelöst und zur Schmerzlinderung eingenommene Schonhaltungen nicht länger nötig sind.

Bitte haben Sie Geduld mit Muskeln, Sehnen, Bändern und Nervensträngen, denn es kann einige Zeit dauern, bis Muskel-Verspannungen/-Verkürzungen/-Hartspann beginnen, sich zu lösen und Ihre Muskulatur die natürliche Form bzw. die normale Länge von sich aus beibehält und körperliche Beschwerden verschwinden. Sollten sich Ihre Muskeln nicht entspannen lassen, empfiehlt es sich mit dem Arzt darüber zu sprechen. Vielleicht helfen Ihnen Mineralien zur Unterstützung der Muskelfunktion.

Atmen Sie bei allen Dehnübungen tief durch und lassen Sie Entspannung bewusst zu. Achten Sie während und nach der Anwendung auf Rückmeldungen und Veränderungen aus den „bearbeiteten“ Regionen. So schulen Sie mit jeder Anwendung Ihre Körperwahrnehmung bis Sie in der Lage sind, als „Experte in eigener Sache“ instinktiv richtig zu agieren, wenn es mit etwas Übung darum geht, nach einer Überbelastung des Körpers, einseitiger oder beruflicher Belastung z. B. durch langes Sitzen oder nach einer ungünstigen Hebeteknik (Hexenschuss) die geeignete Dehnposition zur jeweiligen Verspannung auszusuchen.

Unterstützend können Sie Ihre Dehnübungen auch mit Wärme-Anwendungen oder Einreibungen kombinieren, z. B. indem Sie vorab ein (Sauna-) Bad nehmen oder verspannte Stellen mit durchblutungsfördernden Salben (Rosmarin, etc.) behandeln.

Sollten Sie zu den Glücklichen gehören, denen ein freundlicher Mitmensch von Zeit zu Zeit den Rücken massiert, dann genießen Sie dieses auch einmal auf dem Rückentrainer „Edgar“.

Für das Training wünschen wir Ihnen gutes Gelingen!



Bandscheibentlastung/Extensionsübung

- Bauchlage einnehmen, ruhig atmen
- Körper strecken, Hände vor dem Kopf ablegen
- Entspannt liegen, Becken leicht abwärts kippen
- Passive Extension wirken lassen, mehrere Minuten
- Griffe fassen, Dehnung aktiv aber sanft verstärken
- Position kurz halten, mehrere Wiederholungen



Ganzkörperdehnung

- Mittig auf den Bogen setzen
- Rückenlage einnehmen
- Entspannt liegen, nicht im Hohlkreuz
- Muskel-Längen-Ausdehnung zulassen
- Spüren wie Muskeln, Sehnen und Bänder nachgeben
- Haltung der Arme zur Seite hin variieren



Dehnung Nackenmuskulatur/Kopfheber

- Rückenlage einnehmen, Hände an den Hinterkopf
- Hals-, Schulter-, Nackenmuskulatur lang abstrecken
- Rückseitige Kopfheber-Muskulatur sanft dehnen
- Hals/Nacken abwärts ziehen „wie eine Hängematte“
- Position kurz halten
- Kopf leicht rechts/links stellen, Übung wiederholen



Dehnung Hüftmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Ein Bein anwinkeln und abstellen
- Anderes Sprunggelenk auf dem Knie ablegen
- Hüfte vorwärts-abwärts locker hängen lassen
- Standbein rechts schwenken und halten, links ...
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Schultermuskulatur

- Auf die Knie gehen, die Füße hängen frei herab
- Griff-Paar aussuchen, das zur Körpergröße passt
- Langsam die Ei-Form-Hocke einnehmen
- Po als Zuggewicht wirken lassen
- Arm-/Schulter-/Rückendehnung langsam steigern
- Gewicht leicht rechts verlagern und ziehen, links ...



Ganzkörperdehnung/Dehnung Halsmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Eine Hand fasst an einen passenden Griff
- Andere Hand dreht den Kopf behutsam zur Seite
- Position kurz halten, Zuggewicht Kopf wirken lassen
- Kopf gerade richten und den Hals lang strecken
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Mobilisation Hüftmuskulatur

- Bauchlage einnehmen
- Ein passendes Griffpaar aussuchen
- Hüfte behutsam nach hinten drehen, Position halten
- Die Brust in Bewegungsrichtung leicht anheben
- Den oberen Fuß seitlich anheben
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Kräftigung/Lockerung Hüftmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Ein passendes Griff-Paar aussuchen
- Knie anwinkeln, ca. 90 Grad
- Knie rechts/links schwenken und jeweils kurz halten
- Bewegung mit gehobenen Beinen fließend ausführen
- Beine strecken, Rumpf im Stütz aushängen



Dehnung Bauchmuskulatur/Rückneigung

- Bitte behutsam dehnen und nicht übertreiben!
- Bauchlage einnehmen
- Den Körper abstrecken, ggf. Beine anwinkeln
- Ein passendes, vorderes Griff-Paar aussuchen,
- Oberkörper nach hinten neigen, kurz halten, ablegen
- Wiederholen, mit nächstem Griff-Paar, usw.



Ganzkörperdehnung/Rundrücken

- Bitte behutsam dehnen und nicht übertreiben!
- Auf den Bogen setzen, Fußsohlen aneinander
- Füße ablegen, Knie zur Seite führen und halten
- Oberkörper nach vorne neigen, Hände abstützen
- Oberkörper einrollen bis zum Rundrücken
- Position kurz halten, wenige cm tiefer gehen, usw.



Dehnung Rückenmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Knie zum Kopf ziehen, Unterschenkel umfassen
- Schultern anheben
- Position kurz halten
- Muskulatur locker lassen
- Position wieder einnehmen und kurz halten, usw.



Dehnung Brustmuskulatur

- An das tiefere Ende des Bogens setzen
- Lendenbereich ablegen/nicht im Hohlkreuz
- Arme über Kopf ablegen
- Ruhig atmen, evtl. im Wechsel mit Bauchatmung
- Position kurz halten
- Arme seitwärts herab hängen lassen, wiederholen



Dehnung Nackenmuskulatur/Kopfheber

- Mittig auf dem Bogen setzen, Knie ca. 90 Grad anwinkeln
- Passende Griffe aussuchen
- Körper zur Seite neigen, Füße entgegengesetzt
- Arm, Hals-, Schulter-, Nackenmuskulatur strecken
- Kopf zur Seite kippen, dehnen und halten
- Seite wechseln, ggf. Zugrichtung diagonal variieren



Dehnung Hüftmuskulatur

- Liegestützposition einnehmen
- Mit beiden Händen auf Matte/an Griffen abstützen
- Ein Knie unter dem Körper nach vorne schieben
- Anderes Bein nach hinten strecken
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Arm-/Schulter- und Rückenmuskulatur

- Bauchlage einnehmen
- Mit den Händen das vorderste Griff-Paar fassen
- Den Oberkörper in maximaler Länge ablegen
- Unterschenkel vom Boden abheben
- Po/Oberschenkel als Zuggewicht wirken lassen
- Unterschenkel rechts/links schwenken, 8er kreisen



Kräftigung Bauchmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Ein Knie anwinkeln, mit der Hand ggf. in die Kniekehle fassen
- Mit der gegenüberliegenden Hand Kopf abstützen
- Ellbogen und Knie diagonal aufeinander zuführen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Brustmuskulatur

- Hüftbreit auf die Knie gehen, die Füße hängen frei
- Vierfüßler Stand einnehmen
- Die Hände greifen das Ende der Polster-Matte
- Arme strecken, Brustkorb senken
- Position kurz halten
- Spannung lösen, Übung wiederholen, usw.



Ganzkörperentspannung/ Dehnung Brustmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Rückenlage einnehmen
- Arme seitlich ablegen, Position der Arme variieren
- Entspannen, tief atmen und Dehnung zulassen
- Körper diagonal strecken, linkes Bein/rechter Arm
- Im Wechsel rhythmisch diagonal abstrecken



Dehnung Hüftmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Rückenlage einnehmen
- Ein Knie anziehen, mit beiden Händen halten
- Knie langsam zur Brust ziehen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Kräftigung Beckenboden/Bauch, Beine, Po

- Mittig auf den Bogen setzen
- Beide Füße am Bogenende hüftbreit abstellen
- Ein passendes Griff-Paar aussuchen
- Hüfte anheben, Rumpf und Oberschenkel eine Linie
- Position kurz halten, Beckenboden anspannen
- Unterschenkel abwechselnd anheben/strecken



Dehnung Rumpfmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Knie anwinkeln und seitlich ablegen
- Kopf zur anderen Seite drehen
- Position kurz halten
- Schultern dabei möglichst auf der Matte halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Brustmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Griff-Paar aussuchen, so dass die Füße frei hängen
- Den Körper strecken, die Brust nach oben drücken,
- Kopf locker hängen lassen
- Position kurz halten
- Absitzen und Übung wiederholen



Kräftigung Gesäßmuskulatur/Bauch, Beine, Po

- In den Vierfüßler Stand gehen
- Mit Ellbogen abstützen
- Rücken gerade halten
- Ein Bein angewinkelt anheben
- Position kurz halten, Beckenboden anspannen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung/Mobilisation Hüftmuskulatur

- Bauchlage einnehmen
- Den Körper abstrecken
- Die Hände fassen an das erste Griff-Paar
- Beide Knie anwinkeln ca. 90 Grad
- Unterschenkel schwenken langsam rechts/links
- Unterschenkel kreisen gemeinsam oder gegengleich



Ganzkörperkräftigung

- Bauchlage einnehmen
- Körperspannung aufbauen, eine Linie
- Die Arme abwechselnd zurück/nach vorne führen
- Position kurz halten
- Trocken-Schwimm-Übungen machen
- Körper ablegen, Pause machen, wiederholen



Ganzkörperdehnung

- Rückenlage einnehmen
- Entspannen
- Passenden Griff aussuchen
- Einen Arm und ein Bein diagonal strecken
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung vorderer Oberschenkel

- Seitenlage einnehmen, Kopf abstützen
- Oberen Unterschenkel nach hinten anwinkeln
- Mit der oberen Hand das Sprunggelenk fassen
- Oberschenkel dehnen, Knie bleiben zusammen
- Knie nach hinten führen, Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Kräftigung Hüftmuskulatur

- Seitenlage einnehmen, Kopf abstützen
- Eine Hand auf der Hüfte abstützen
- Unteres Bein anwinkeln
- Balance halten
- Oberes Bein strecken, langsam auf-/ab bewegen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Oberschenkel/Hüftmuskulatur

- Auf eine Seite der Schräge setzen
- Die Fußsohlen aneinander
- Füße ablegen
- Wirbelsäule gerade aufrichten
- Hände drücken die Knie, leicht seitwärts/abwärts
- Dehnung in mehreren kleinen Intervallen verstärken



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- Seitenlage einnehmen
- Mit dem Ellbogen abstützen und an einen Griff fassen
- Oberen Arm über den Kopf strecken
- Hüfte anheben, gesamten Körper strecken
- Position kurz halten, Beckenboden anspannen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- Vierfüßler Stand einnehmen
- Rechte Hand und linkes Bein gerade abstrecken
- Position kurz halten, absetzen, wiederholen
- Seite wechseln und Übung wiederholen
- Mit beiden Händen auf der Matte abstützen
- Gestrecktes Bein heben/senken, rechts/links führen



Dehnung Rückenmuskulatur

- Vierfüßler Stand einnehmen
- Katzen-Buckel machen
- Beckenboden anspannen/Becken einwärts kippen
- Hals lang machen, locker nach unten hängen lassen
- Rumpf nach unten durchbiegen
- Positionen abwechselnd einnehmen und kurz halten



Dehnung Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Rücken/Wirbelsäule aufrichten
- Ein Bein über das andere setzen, Schienbein fassen
- Das angewinkelte Bein zur Brust ziehen, kurz halten
- Knie nach unten drücken, kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- In Bauchlage mittig auf den Bogen legen
- Ellbogen abstützen
- Knie hüftbreit aufsetzen, Unterschenkel anwinkeln
- Rumpfmuskulatur und Beckenboden anspannen
- Position kurz halten, wiederholen
- In Halteposition Rumpf etwas vor/zurück verlagern



Ganzkörperentspannung/Dehnung der Körperseite

- Seitenlage einnehmen, bequem liegen
- Ggf. unteres Knie anwinkeln um nicht zu kippen
- Arme ausstrecken, Kopf ablegen oder stützen
- Oberes Bein abwechselnd vorne/mittig/hinten ablegen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Hüftmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Rückenlage einnehmen
- Ein Knie mit beiden Händen fassen
- Anderes Bein nach oben strecken, Position kurz halten
- Angewinkeltes Knie zur Brust ziehen, kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- In Bauchlage auf den Bogen legen
- Griff-Paar passend zur Körpergröße aussuchen
- Liegestützen machen, oder
- Position oben und unten jeweils kurz halten, oder
- Stufenweise hoch- und wieder tiefgehen, oder
- Körper im Stütz halten, abwechselnd ein Bein anheben



Dehnung Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Beide Fersen seitlich auf Griff oder Boden abstellen
- Rücken/Wirbelsäule aufrichten, gerade halten
- Oberkörper/Bauchnabel nach vorne ziehen
- Position kurz halten
- Spannung lockern und Übung wiederholen



Partnerübung



Info: Seite 2



Ganzkörperkräftigung/Balanceübung

- Rückenlage einnehmen, Kopf am Polsterende ablegen
- In ein passendes Griff-Paar fassen
- Körper gestreckt nach oben zur „Kerze“ aufrichten
- Ein Bein gestreckt in die Waagrechte führen
- Position in Balance halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen

Lockerung untere Rücken- und Hüftmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- An ein passendes Griff-Paar fassen
- Im Stütz das Gesäß leicht anheben
- Mit Rumpf, Po und Beinen rechts/links „rollen“
- Im Wechsel mal schmal, mal weit ausladend
- Füße auf den Waden seitlich hin und her rollen



Dehnung seitliche Halsmuskulatur

- An den vorderen Rand des Bogens setzen
- Einen passenden Griff aussuchen
- Rumpf aufrichten, Kopf zur Seite kippen
- Dehnung nach Bedarf mit einer Hand unterstützen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung Schulter- und Nackenmuskulatur

- Bauchlage einnehmen
- Mit den Ellbogen aufstützen
- Hinterkopf mit beiden Händen fassen
- Sanften Zug im Schulter-/Nackengebiet aufbauen
- Dehnung kurze Zeit halten
- Körper mit Zehenspitzen leicht vor/zurück schieben



Dehnung im Bereich des Sakralgelenks

- Auf den Bogen knien
- Mit den Ellbogen mittig abstützen
- Die Füße zur Seite führen, soweit es geht
- Bauchnabel nach unten ziehen
- In den Bauch atmen
- Dehnung möglichst lange halten



Dehnung Schulter- und Armmuskulatur

- An den vorderen Rand des Bogens setzen
- Ein passendes Griffpaar aussuchen
- Rumpf aufrichten
- Zug nach oben aufbauen, Beine anspannen
- Ggf. in das nächst äußere Griffpaar fassen
- Dehnung wiederum kurz halten



Lockerung/Dehnung Rumpfmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Einen Rundrücken machen
- Langsam den Bauchnabel nach hinten ziehen
- Die Spannung kurz halten
- Rumpf wieder aufrichten
- Mit vorstehender Übung im Wechsel kombinieren



Ganzkörperdehnung

- Bauchlage einnehmen
- Mit beiden Händen an ein passendes Griffpaar fassen
- Hüfte auf der Stelle in die seitliche Position drehen
- Das obere Bein behutsam nach hinten ziehen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- Bauchlage einnehmen
- Arme, Rumpf und Beine anspannen
- Gerade Linie kurz halten
- Zur Abwechslung einen Ball kreisen lassen
- Vor dem Kopf über den Rücken in die andere Hand und anders herum



Ganzkörperkräftigung

- Seitlich auf den Bogen legen
- Arme, Rumpf und Beine anspannen
- Die gerade Linie kurz halten
- Arme und Beine ablegen, Pause machen
- Langsam, rhythmisch wechseln An-/Entspannung
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Balanceübung/Kräftigung Bauchmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Knie anziehen, Beine gerade nach oben strecken
- Mit den Händen in die Kniekehlen fassen
- Schultern anheben, Position kurz halten
- Pause machen, Spannung wieder aufnehmen
- Füße abwechselnd strecken und „flex“ ziehen



Balanceübung/Kräftigung Bauchmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Ein Knie anziehen und zur Seite führen
- Das andere Bein abstrecken
- Position kurz halten
- Körper ablegen und entspannen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Kräftigung Armmuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Ein Thera-Band um ein passendes Griffpaar fädeln
- Die Enden des Thera-Bandes um die Hände wickeln
- Rückenlage einnehmen/nicht im Hohlkreuz liegen
- Arme im Wechsel anziehen und wieder strecken
- Die Bänder auch in andere Richtungen ziehen



Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur

- Bitte behutsam dehnen und nicht übertreiben!
- Mittig auf den Bogen setzen
- Die Füße berühren den Boden möglichst nicht
- Mit den Händen von Griff zu Griff vorarbeiten
- Jeweils für kurze Zeit die Spannung halten
- Mit der Nase Richtung Knie vorwärts-abwärts dehnen



Mobilisation/Massage der Schultermuskulatur

- Rückenlage einnehmen
- Passendes Griff-Paar aussuchen oder freihändig
- Knie anziehen, Körper einrollen
- Das Gewicht lastet zwischen den Schulterblättern
- Po kreist in minimalen Bewegungen
- Gewicht verlagern, rechts, links, vor, zurückrollen



Ganzkörperdehnung

- Rückenlage einnehmen
- Passendes Griffpaar aussuchen
- Beine gestreckt über Kopf Richtung Boden führen
- Nur soweit absenken wie es für Sie angenehm ist
- Position kurz halten
- Füße auseinander und wieder zusammen führen



Kräftigung Bauchmuskulatur

- Auf eine Seite der Schräge setzen
- Beide Füße stehen auf dem Boden
- Hände hinter dem Kopf/seitlich vom Kopf halten
- Bauchmuskeln anspannen – langsam nicht ruckartig!
- Einen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie führen
- Wechselseitig Übung wiederholen



Dehnung Hüftmuskulatur

- Seitlich auf den Bogen legen
- Kopf abstützen
- Einen Fuß über das andere Bein nach vorne setzen
- Den vorderen Fuß schrittweise zur Hüfte ziehen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung

- Bauchlage einnehmen
- Körperspannung aufbauen
- Arme zur Seite ziehen, rückwärts-aufwärts
- Position kurz halten, Pause machen
- Auf-/Abwärtsbewegung in drei Stufen unterteilen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Dehnung der Schultern und Arme

- An den hinteren Rand des Bogens setzen
- In ein passendes Griff-Paar fassen
- Oberkörper aufrichten, gerade nach vorne neigen
- Schultern fallen lassen, Brustbein zieht nach vorne
- Position kurz halten
- Oberkörper schräg nach vorne neigen, ziehen



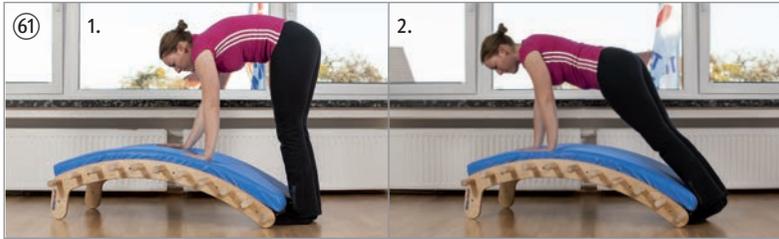
Mobilisation Hüfte

- Auf den Bogen knien
- Ein Bein nach vorne führen
- Vorderes Bein auf dem Boden abstützen
- Hüfte in kleinen Bewegungen vor/zurück schieben
- Rückwärts mit dem Po auf der Wade absitzen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Mobilisation Halsmuskulatur

- Bauchlage einnehmen
- Kopf zur Seite drehen
- Warten bis die Muskelspannung nachlässt
- Flache Hand unter das Kinn legen, warten ...
- Andere Hand auf den Hinterkopf legen, warten ...
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Mobilisation Hüftmuskulatur

- Vor die kurze Seite des Bogen stellen, gut hüftbreit
- Auf den Handflächen nach vorne „laufen“
- In der Endposition kurz verharren
- Auf den Handflächen wieder zurück „laufen“
- Füße mittig zusammenstellen
- Übung wiederholen



Kräftigung Bauchmuskulatur

- Auf eine Seite der Schräge setzen
- Beide Füße stehen auf dem Boden
- Hände hinter dem Kopf/seitlich vom Kopf halten
- Oberarme nach oben bzw. nach vorne strecken
- Bauchmuskeln anspannen – langsam nicht ruckartig!
- Schulterpartie anheben, absenken, anheben, ...



Ganzkörperdehnung

- Rückenlage einnehmen
- Warten bis der Körper ohne Gegenspannung liegt
- Hände auf die Stirn, Hals dehnen – nicht überstrecken!
- Zuggewicht des Kopfes wirken lassen
- Kopf mit den Händen langsam rechts/links bewegen
- Hals nochmals abstrecken, Position kurz halten



Ganzkörperkräftigung

- Vor die kurze Seite des Bogen stellen, ca. hüftbreit
- In ein passendes Griffpaar fassen
- Liegestützposition einnehmen
- Po anheben
- Mit dem Oberkörper langsam vorwärts kreisen
- Richtung wechseln, rückwärts kreisen



Partnerübung



Info: Seite 2

Balance-Übung

- Rückenlage einnehmen
- Passendes Griff-Paar aussuchen
- Knie anziehen und den Körper einrollen
- Das Gewicht lastet zwischen den Schulterblättern
- Knie wedeln behutsam rechts/links
- Körper ausbalancieren



Rückenschaukel

- Auf eine Seite der Schräge setzen
- Knie anziehen und die Arme darum schlingen
- Rückwärts Schwung holen
- Mit Schwung aus den Beinen nach vorne rollen
- In der Endposition kurz ausbalancieren
- Erneut mit Schwung zurückrollen, Übung wiederholen



Partnerübung



Info: Seite 2



Kräftigung innere Oberschenkelmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- In ein passendes Griffpaar fassen
- Oberkörper ablegen
- Beine nach oben strecken
- Beine nach außen führen und über Kreuz grätschen
- Abwechselnd Füße gestreckt, Flex-Position

Kräftigung Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

- Seitlich auf den Bogen legen
- Das untere Bein anwinkeln, passenden Griff fassen
- Kopf abstützen
- Das obere Bein ausstrecken
- Bein waagrecht nach vorne und zurück führen
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung/Bauch, Beine, Po

- Bauchlage einnehmen
- Körperspannung aufbauen
- Schultern und Arme rückwärts-abwärts ziehen
- Position kurz halten, Pause machen
- In der Körperspannung mit den Beinen scheren
- In der Körperspannung mit den Armen kreisen

Balance-Übung

- Mittig auf den Bogen knien
- Ein Griffpaar hinter den Knien auswählen
- Unterschenkel anheben
- Körper ausbalancieren
- Position kurz halten
- Pause machen und Übung wiederholen



Dehnung vorderer Oberschenkel/Hüftmuskulatur

- Auf die Schräge des Bogens knien
- Ein Bein vorne abstellen, ca. 90 Grad Winkel
- Hände abstützen, Hüfte/hochgestelltes Knie
- Gewicht nach vorne verlagern, Position kurz halten
- Gewicht nach hinten verlagern, Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Balance-Übung/Oberschenkel Dehnung

- Siehe vorstehende Übung
- Körper ausbalancieren
- Den hinteren Fuß anheben, mit der Hand halten
- Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Partnerübung



Info: Seite 2



Balance-Übung

- Rückenlage einnehmen
- In ein passendes Griffpaar fassen
- Körper gestreckt nach oben zur „Kerze“ aufrichten
- Position in Balance kurz halten
- Knie anwinkeln, leicht eingerollt Pause machen
- Nochmals aufrichten und erneut die Balance halten

Mobilisation Rumpfmuskulatur

- Mittig auf den Bogen setzen
- Oberkörper und Schultern zur Seite drehen
- Mit den Händen seitlich abstützen
- Füße/Waden bleiben auf dem Bogen
- Position kurz halten
- Seite wechseln und Übung wiederholen



Ganzkörperkräftigung

- Bauchlage einnehmen
- An das vorderste Griffpaar fassen
- Kopf heben oder ablegen
- Einen Oberschenkel angewinkelt/gestreckt anheben
- Position kurz halten
- Mehrmals langsam/rhythmisch die Seite wechseln

Tipp

zur Unterstützung der Muskelentspannung im Lendenbereich:

Nehmen Sie in Bauchlage die Position zur Bandscheibenentlastung ein. (Extensionsübung, siehe Abbildung ①)

Massieren Sie dann mit beiden Daumen den Punkt, an dem Ihre Bauchsehne mittig am Schambein angewachsen ist für ca. eine Minute bzw. bis sich die Tiefenmuskulatur im Lendenbereich entspannt.

Die Zugwirkung und den Schwierigkeitsgrad einzelner Übungen können Sie erhöhen, indem Sie ihre Liegerichtung von der flacheren, hochgestellten zur steileren, tieferliegenden Seite des Bogens ändern.

