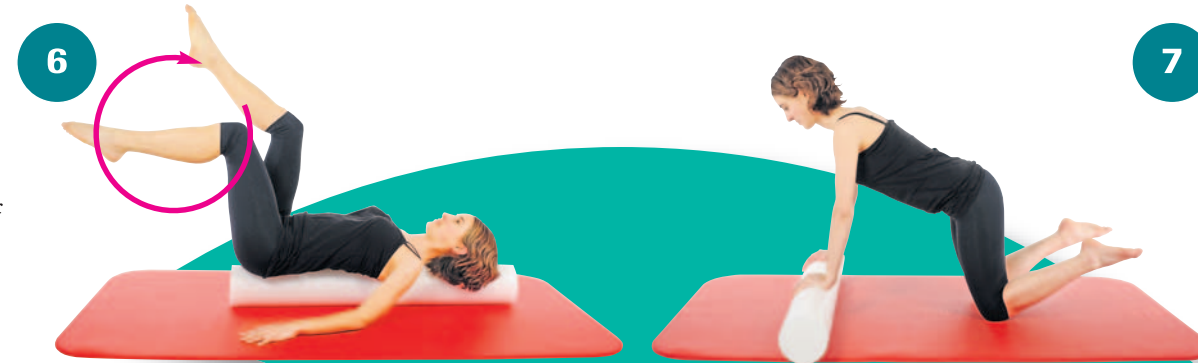


# Sanfte Übungen verbessern Haltung und Wohlbefinden

Gerät die Balance zwischen vorderer und hinterer Rückenmuskulatur aus dem Lot, leidet der ganze Körper. Hier hilft die «dynamische Kontrolle»: Mit dieser Trainingsmethode auf einer speziellen Trainingsrolle geben Sie Ihrer Muskulatur wieder das notwendige Gleichgewicht. Das Rehabilitations-Team der Schulthess Klinik Zürich zeigt Ihnen die besten Übungen. Ausserdem können Sie die Pilates-Trainingsrolle zum Vorzugspreis bestellen.

- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 1, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Mit den Beinen Bewegung wie beim Velofahren ausführen.
- **Wichtig:** Keine Verstärkung des hohlen Kreuzes! Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 5 x 30 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Die Hände stützen auf die Stabilisationsrolle, die sich senkrecht auf Schulterhöhe befindet, die Wirbelsäule gerade (= Neutralstellung) und Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Die Füsse abheben und die Stellung 10 Sekunden halten.
- **Wichtig:** Keine Verstärkung des hohlen Kreuzes! Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 5 x 10 Sekunden

- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 1, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Ein Bein abgehoben strecken und das Knie wieder zurück zum Bauch ziehen, gleichzeitig den diagonalen Arm nach hinten über den Kopf und wieder zurück bewegen bis der Arm senkrecht zur Decke zeigt.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 2 x 10 Sekunden pro Bein/Arm



- **Ausgangsstellung:** Vierfüssler, die Knie befinden sich senkrecht unter den Hüftgelenken, die Hände befinden sich auf der Stabilisationsrolle senkrecht unter den Schultern, die Wirbelsäule gerade (= Neutralstellung) einstellen und Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Ein Bein langsam nach hinten strecken.
- **Wichtig:** Während der Bewegung des Beines darf kein hohles Kreuz entstehen! Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 2 x 10 Sekunden jedes Bein



- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 1, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Ein Bein abgehoben strecken und das Knie wieder zurück zum Bauch ziehen.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 2 x 10 Sekunden jedes Bein



- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 8, Zehen aufgestellt.
- **Übung:** Beide Knie gleichzeitig wenig von der Unterlage abheben und 10 Sekunden halten.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiteratmen.
- **Wiederholungen:** 5 x 10 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 1, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Arme langsam im Wechsel nach hinten über den Kopf und wieder zurück führen.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 3 x 10 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Rückenlage, Füße auf der Rolle, Becken abgehoben, Arme senkrecht zur Decke zeigend, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Stellung 10 Sekunden halten.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 5 x 10 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Siehe Übung 1, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Beide Arme werden gleichzeitig nach hinten über den Kopf und wieder zurück geführt bis sie senkrecht zur Decke zeigen.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 3 x 10 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Rückenlage, Füße auf der Rolle, Becken abgehoben, Arme senkrecht zur Decke zeigend, Grundspannung aufbauen.
- **Übung:** Füße auf der Rolle leicht vor und zurück bewegen.
- **Wichtig:** Die Grundspannung während der Übung halten, tief in den Bauch weiter atmen.
- **Wiederholungen:** 5 bis 10 x 30 Sekunden



## Grundspannung aufbauen

- **Ausgangsstellung:** In Rückenlage längs auf der Rolle liegend, beide Beine angestellt, Arme seitlich stützen.
- **Übung:** Tiefe Bauchmuskulatur anspannen. Die tiefe Bauchmuskulatur wird einerseits durch die Aktivierung des Beckenbodens, andererseits über leichtes Einziehen des Bauchnabels erreicht. Wichtig ist normal weiter in den Bauch zu atmen und dabei die Spannung nicht zu verlieren.
- **Wiederholungen:** 10 x 10 Sekunden



- **Ausgangsstellung:** Liegestützposition, die Hände befinden sich auf der Rolle, die sich senkrecht unter den Schultern befindet.
- **Übung:** Diese Stellung 10 Sekunden halten.
- **Wichtig:** Keine Verstärkung des hohlen Kreuzes!
- **Wiederholungen:** 10 x 10 Sekunden
- **Progression:** Hände auf der Rolle leicht vor und zurück bewegen, 5 x 30 Sekunden.



## SPORTLER