

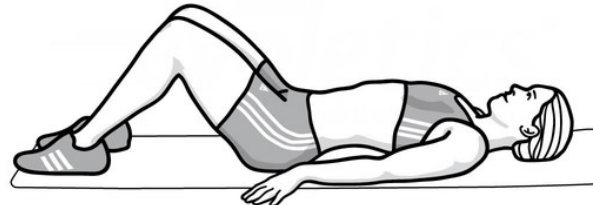
1 LWS Mobilisation Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

09/20

*keine
Illustration
vorhanden*



Ausgangsposition Rückenlage, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Füße flach, Arme neben dem Rumpf am Boden, LWS gerade (bzw. Flexion)

Bewegungsablauf langsam und gleichmäßig im Wechsel, Becken aufrichten, LWS in Richtung Boden drücken, bzw. Becken kippen und LWS in Richtung Lordose führen

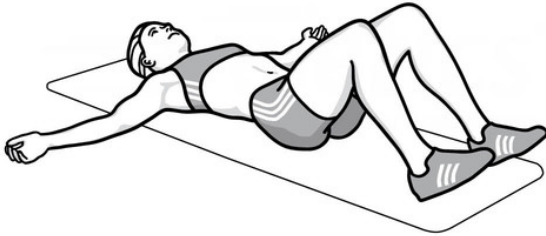
Endposition LWS in (Hyper-) Lordose, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

2 Mobilisation LWS Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

3060



Ausgangsposition Rückenlage, Arme gestreckt und im 90° Winkel nach außen auf dem Boden abgelegt, Beine gebeugt, Füße mindestens hüftbreit auseinander, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Beine seitlich zum Boden absenken, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden, Position halten

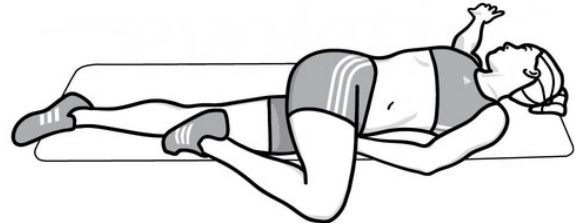
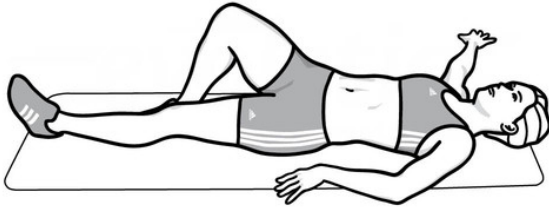
Endposition Beine zur Seite geführt, Knie berühren wenn möglich den Boden

3 Dehnung/Mobilisation -WS Verwringung - Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

4978



Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

4 Dehnung Gesäß (Gluteen)

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1318



*keine
Illustration
vorhanden*

Ausgangsposition SZ / SZ (1zünftig)

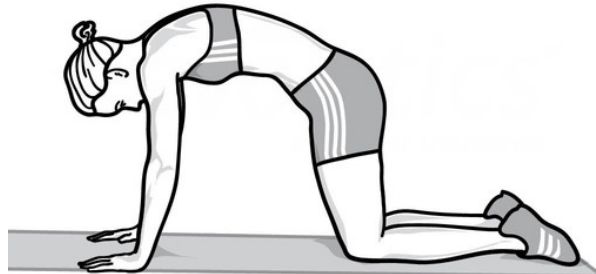
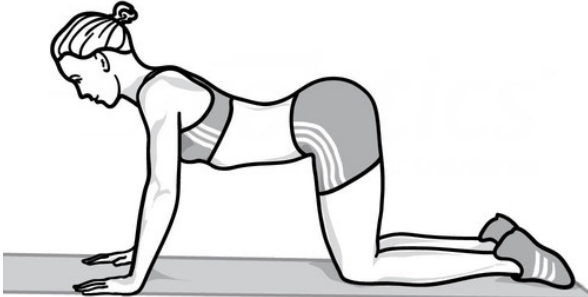
Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx

5 WS Mobilisation Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0263



Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule überstreckt (zum Boden gewölbt), HWS überstreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, langsam und gleichmäßig im Wechsel, Becken kippen, LWS in Extension bewegen, gesamte WS nach ventral drücken (Hohlrücken), bzw. Becken aufrichten, LWS in Flexion bewegen und die gesamte WS nach dorsal drücken (Rundrücken)

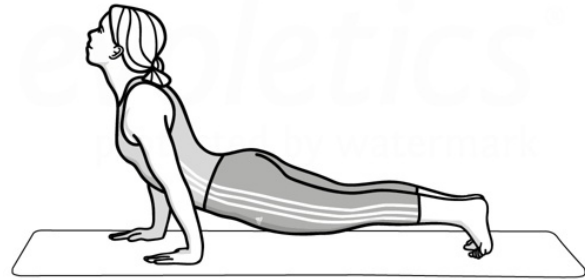
Endposition Wirbelsäule gebeugt (zur Decke gewölbt), HWS gebeugt, Blick zum Rumpf gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

6 Pilates 45

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

6044



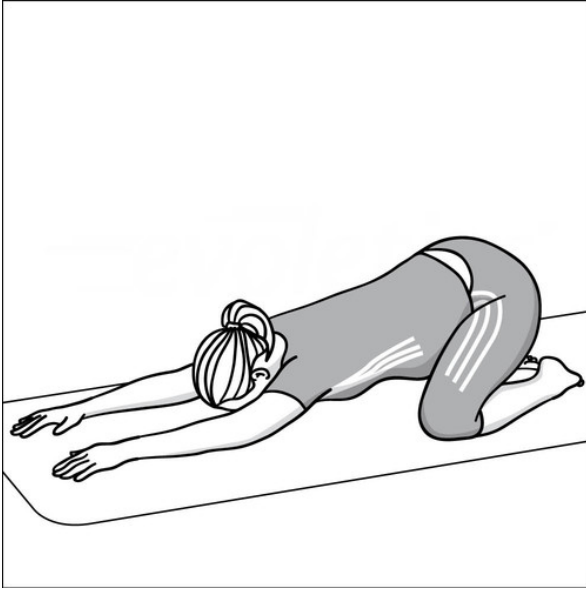
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

7 Mobilisation BWS/Schultergürtel (Schwangerschaft)

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1

4737

*keine
Illustration
vorhanden*

Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme/Hände deutlich nach vorgeführt, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf/Brustkorb in Richtung Boden absenken, gleichzeitig Gesäß/Becken nach hinten/unten bewegen, Position halten

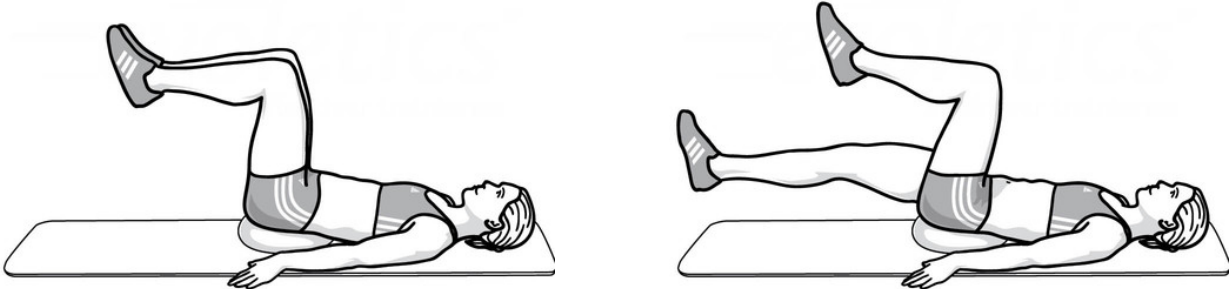
Endposition Brustkorb in Richtung Boden abgesenkt, Gesäß/Becken nach hinten unten geführt

8 Rumpf Stabilisation Unterlagerung Bein strecken Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0357



Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet, plus labiler Becken-Unterlage (z.B. REDONDO Ball)

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, im Wechsel ein Bein strecken, in Richtung Boden führen und wieder zurück, "Bauch"-Spannung halten und eingestellte LWS-Position stabilisieren, Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

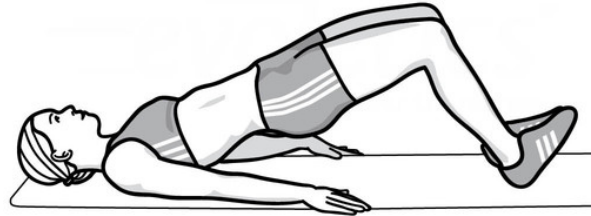
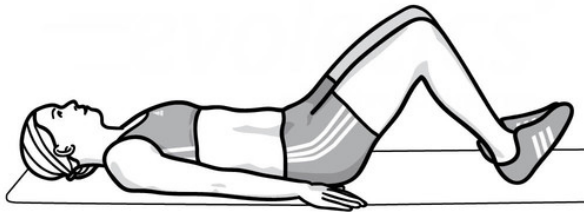
Endposition ein Bein in Richtung Boden abgesenkt, wenn mgl. Hüft- und Kniegelenk gestreckt, kein Bodenkontakt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

9 Brücke beidbeinig Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1156



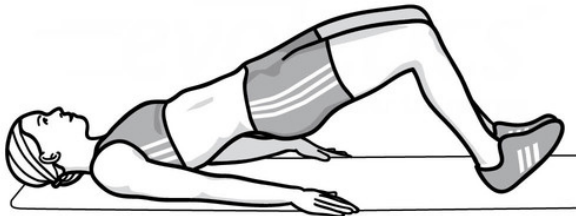
Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Füße in Dorsalextension, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann das Becken wieder absenken

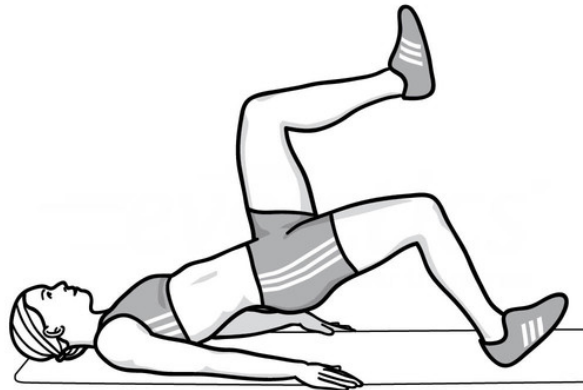
Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

10 Brücke beidbeinig Rückenlage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1157

Ausgangsposition Rückenlage, Beine leicht geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Füße in Dorsalextension, Becken in Richtung Decke angehoben, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, im Wechsel ein Bein aus der Hüfte heraus minimal vom Boden lösen und wieder absetzen

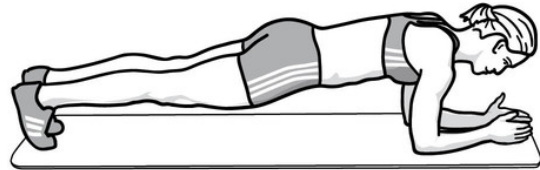
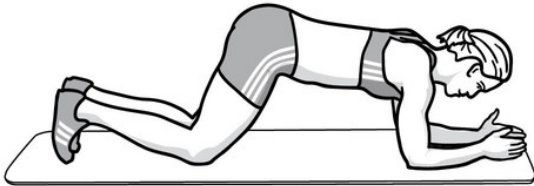
Endposition Becken weiterhin angehoben, ein Bein minimal vom Boden gelöst, Kniegelenkwinkel unverändert

11 Frontstütz (kurzer Hebel) Beine strecken

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0366



Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Hüft- und Kniegelenke etwas gebeugt, Kniegelenke auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Hüft- und Kniegelenke strecken, gleichzeitig Knie vom Boden lösen, dann zurück in die Ausgangsposition, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

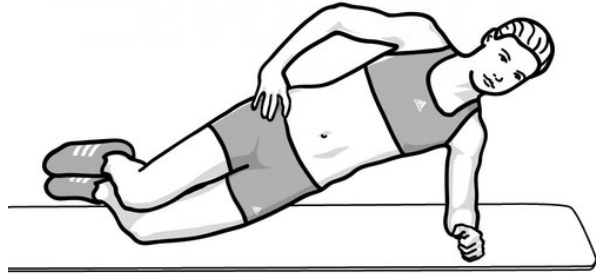
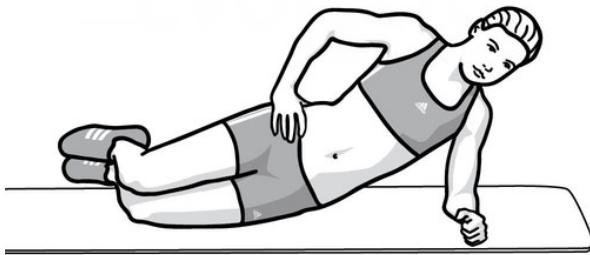
Endposition Rumpf/Körper gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

12 Seitstütz (kurzer Hebel)

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0367



Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüftgelenke gestreckt, Kniegelenke 90° gebeugt, Becken auf dem Boden, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

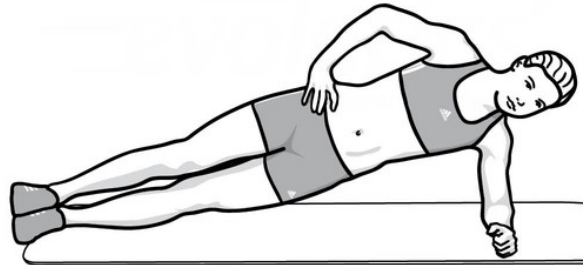
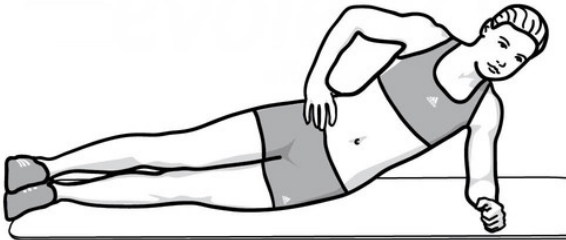
Endposition Becken vom Boden gelöst, Rumpf/Körper gestreckt

13 Seitstütz (langer Hebel) Becken anheben und absenken

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0371



Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Becken vom Boden gelöst, Rumpf/Körper gestreckt