

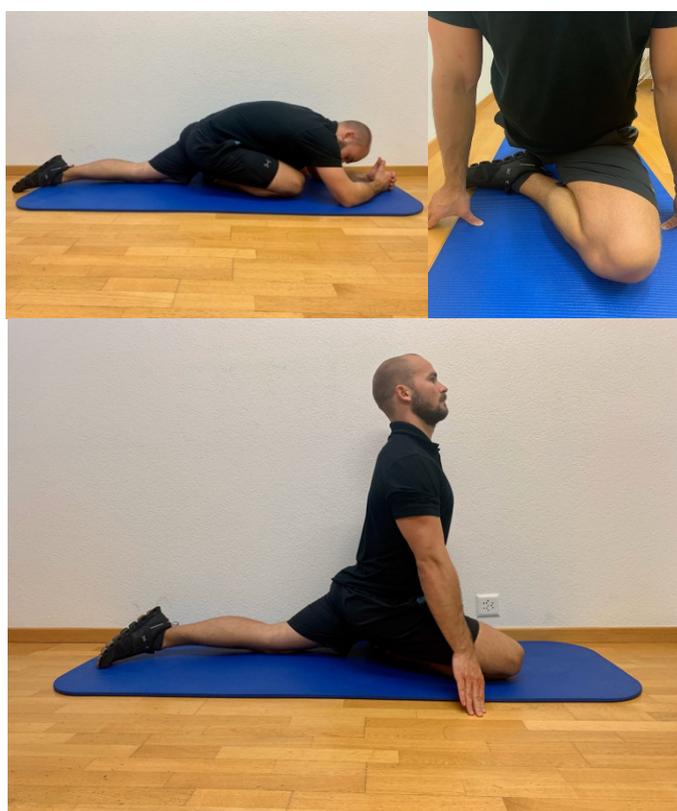
Persönliches Übungsprogramm

Anterior Pelvic Tilt

TOP-Physio
Tösstalstrasse 24
8483 Zell
052 55 123 55
info@top-physio.ch
www.top-physio.ch

Betreut durch:
Für:

Wichtig! Bei allen Übungen → **langsam und kontrolliert** in ASTE (Ausgangstellung)
Wenn Schmerz: Intensität der Übung anpassen, Pause einlegen oder weniger Wiederholungen!



«Die Taube / Pidgeon Stretch»

Übung 1: das vordere Knie etwas weiter als hüftbreit abgelegt. Das hintere Bein ist lange nach hinten ausgestreckt. Die Beckenknochen befinden sich auf gleicher Höhe und sind in Richtung Matte ausgerichtet. Der Oberkörper wird lang gestreckt und über das vordere Bein abgelegt. Der untere Rücken entspannt sich, die Dehnung wird mit dem Atem unterstützt.

Übung 2: Der Oberkörper ist aufgerichtet, das Steissbein eingerollt, das Zentrum aktiv, die Krone des Kopfes strebt zur Decke. Der Schultergürtel ist entspannt, die Hände sind auf der jeweiligen Seite neben dem vorderen Knie platziert, die Arme sind gestreckt.

Übung 3: In der ersten Stellung, die «fliegende» Gesässhälfte Richtung Boden absetzen, 5 Sekunden unten halten und dann wieder in die ASTE zurück.

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag



Hüftbeuger (Iliopsoas) Dehnung

- Das Becken so weit nach vorne schieben, dass im hinteren Bein eine leichte Dehnung des Hüftbeugers zu spüren ist.

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag



90/90 Dehnung

- Auf den Boden hinsetzen. Die Beine nehmen eine 90-Grad-Position ein.
- Rücken gerade. Das vordere Bein liegt parallel zur Schulter.
- Die Innenseite vom vorderen Fuss zeigt nach oben.
- Die Innenseite vom hinteren Fuss zeigt nach unten.
- Hin und her pendeln mit den Beinen.
- **Progression:** Oberkörper nach vorne.

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag



«Bird Dog» (Stabilität und Koordination Training)

- Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Blick nach unten. Bauch ist angespannt.
- Einen Arm anheben, gleichzeitig das diagonal entgegengesetzte Bein in einer langsamen Kick-Bewegung nach hinten ausstrecken.
- Anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Andere Diagonale durchführen.

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag



«Hip Thrusts auf Pezzi/Gym Ball»

- **Spannung aufbauen.** Atme tief ein und versetze den Rumpf unter Spannung.
- **Gesäss anheben.** Führen Sie das Gesäss in Richtung der oberen Position. Knie bleiben dabei in einer Linie mit den Zehen.
- **Glutei aktivieren.** Es ist wichtig, während der gesamten Übung den Fokus auf die Po-muskulatur richten.
- **Endkontraktion durchführen.** Beim Erreichen der oberen Endposition, beenden Sie die Wiederholung, indem Sie Ihre Po-Muskeln hart anspannen und die Hüfte vollständig strecken – aber ohne dabei ins Hohlkreuz zu gehen.
- **Endposition erreichen.** Sie haben die obere Endposition erreicht, wenn Ihre Hüfte so weit wie möglich gestreckt ist, während Ihre Wirbelsäule sich weiterhin in ihrer neutralen Position befindet. Ihr Rumpf ist nun parallel zum Boden ausgerichtet.
- **Gesäss absenken.** Senken Sie das Gesäss kontrolliert ab, während Sie weiterhin die Gesäßmuskeln unter Spannung halten.

Das ist eine Wiederholung.

Progression: Hantel / Kettlebell benutzen

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag



Unterarmstütz (Plank) auf dem Pezziball.

Ausgangsposition: Unterarme auf Pezziball, Knie weg vom Boden. Oberkörper und Beine ergeben eine Linie.

- **Leichte Variante:** Füße angehockt und Knie dann kurz vom Boden abheben.
- **Schwere Variante:** Stützposition, Körper bildet eine Linie.
- **Sehr schwere Variante:** wie schwere Variante, aber Ball wird langsam vor und zurück gerollt.

_____ Wiederholungen _____ Runden

_____ pro Tag