

Bitte bauen Sie für jede Übung eine exakte Grundspannung auf:

Beine hüftbreit auseinander 😊 Füße im kleinen V Sitzbeinhöcker leicht zueinander 😊 Lendenwirbelsäule wird nicht an den Boden gedrückt 😊 Sitzbeinhöcker Scham- u. Steißbein zart Richtung Fersen ziehen 😊 Brustbein in Richtung Kinn und Nabel verlängern 😊 Kronenpunkt in die Gegenrichtung ziehen bis sich das Becken aufrichtet und die Wirbelsäule lang und entspannt ist



1. Rücken lang & entspannt,  
Beine angestellt, locker zur Seite fallen lassen  
Leisten entspannt,  
Fußsohlen aneinander spannen



2. Arme in Hochhalte,  
linkes Bein in Stufenstellung,  
rechtes Bein auf Ferse setzen  
(Knie 20cm über Matte)  
Ferse pulsiert in den Boden



3. beide Beine nacheinander in  
die Stufenstellung, Füße Flex.  
Kopf abheben- Krone eirunden  
Sitzbeinhöcker fest zueinander ziehen-  
aus dieser Spannung Knie 2cm nach vorn schieben  
und wieder zurückziehen, Bauch lang!!



4. Rücken lang & entspannt  
Sitzbeinhöcker leicht zueinander,  
Sitzbeinhöcker Richtung Kniekehlen  
Bauch wird hohl, Steiß löst sich vom Boden  
kleine Pulse Richtung Kniekehlen



5. Linken Unterarm aufstützen, Ellenbogen exakt  
unter der Schulter, linkes Bein ausstrecken  
aus dem linken Sitzbeinhöcker kleine Miniimpulse  
nach oben



6. Bauchlage, Arme in Tiefhalte, Rücken  
lang und entspannt, Arme abheben,  
Ellenbogen Richtung Schulterblätter  
pulsieren



7. Sitz oder Stand  
Ausatmen: Schultern absenken, Ellenbogen  
Anwinkeln- Luft nach hinten wegschieben



8. Einatmen: Arme in Hochhalte  
Ausatmen: Schultern absenken  
Arme ausdrehen, Handflächen zueinander,  
Ellenbogen leicht gebeugt, Kleinfinger  
nach hinten pulsieren



Weitere Übungen finden Sie auf meine Homepage unter [www.physio-loges.de](http://www.physio-loges.de) oder auf meinem Youtube Kanal unter Physio Loges

Einen entspannten und schmerzfreien Alltag wünscht Ihnen Ihre Cornelia Loges  
individuelles HÜP Hausübungsprogramm

Datum:

Name: .....

	<p>Stand: oder Sitz- Rücken lang, Sitzbeinhöcker zusammen Kniescheiben zeigen nach vorn Oberkörper leicht nach vorn Arme mit oder ohne Hanteln nach hinten pulsieren</p>
<p>Rücken-Beckenboden- Beinmuskulatur</p>	
	<p>Stand oder Sitz Rücken lang, Sitzbeinhöcker zusammen Oberkörper leicht nach vorn, Arme bis 90° abheben und wieder senken mit oder ohne Hanteln</p>
<p>Nacken- Armmuskulatur</p>	
	<p>Bauchlage mit oder ohne Hanteln Arme U- Halte Fersen zusammen, Sitzbeinhöcker zusammen Kopf auf Bällchen Arme abheben nach oben pulsieren oder nach vorn ausstrecken Becken fest -kein Hohlkreuz</p>
<p>Rückenmuskulatur</p>	
	<p>Bauchlage mit Ball oder Hanteln Arme Tiefhalte Fersen zusammen, Sitzbeinhöcker zusammen Kopf auf Bällchen Arme abheben, Ellenbogen leicht gebeugt Arme nach hinten pulsieren Schulterblätter zusammenziehen</p>
<p>Rückenmuskulatur</p>	
	<p>aus dem Fersensitz. Po von den Fersen lösen, Oberkörper und Arme weit nach vorn ziehen, bis die Brustwirbelsäule ganz lang und gerade wird 1.Arme wechselseitig nach vorn ziehen- Sitzbeinhöcker diagonal nach hinten 2. Arme wechselseitig abheben, evtl.- auch mit Hanteln</p>
<p>Rückenmuskulatur</p>	

 <p>Bauchmuskulatur</p>	<p>Rückenlage                  Becken nach links kippen Beine nach schräg links oben ausstrecken                  Oberkörper abheben, Kopf eirunden                  Arme mit Hanteln nach schräg rechts oben ausstrecken                  Oberkörper ablegen                  Hände mit Hantel neben den Ohren ablegen                  andere Seite....                  ...geht auch gerade nach vorn, Beine nach oben austrecken</p>
 <p>Schöne Haltung</p>	<p>Lotussitz evtl. auf kleines Kissen                  mit Hanteln, Arme nach oben ausstrecken,                  Ellenbogen leicht gebeugt, Schultern nach unten ziehen                  Fingernägel zeigen nach hinten                  kleine Drehimpulse mit beiden Armen nach hinten, so dass sich die                  Schulterblätter annähern</p> <p>ohne Hanteln:                  Hände verschränken ausdrehen                  Einatmen: Rücken ganz langziehen                  Ausatmen: Schultern absenken</p>
<p>Eigene Ideen</p>	

Viel Spaß beim Üben!!! LG Conni Loges

**KLEINES ÜBUNGSPROGRAMM FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL**

Diese Übungen fördern bei **REGELMÄSSIGER ANWENDUNG** die **Ernährung der Bandscheibe, kräftigen den Beckenboden nachhaltig, verhindern Muskelabbau- und Verspannungen, sowie Blockierungen in der Wirbelsäule.** Sie bringen **alle Gelenke** wieder in eine **entlastende Position** und machen **schlank** und **schön**.

Sie können im **LIEGEN, SITZEN** oder **STEHEN** üben. Ob morgens während der Badezimmeroutine, ob beim Warten an der S-Bahn, vor der Ampel im Auto, am PC oder auf dem Sofa. **HALTEN SIE SICH DEN GANZEN TAG ÜBER FIT!!!** Wiederholen Sie also mehrmals am Tag 1-3 min. Bitte beachten Sie, dass Sie die Übungen immer so durchführen, dass Sie sich dabei wohl fühlen und keine Schmerzen haben.

Die **Beine** sind **hüftbreit** auseinander, die Füße belasten **Großzehenballen** und **Fersenaußenrand** und bilden ein **kleines V**. Achten Sie auf eine **entspannte Gesichtsmuskulatur** und einen leicht geöffneten Mund. Die **Zungenwurzel liegt sanft am Gaumen**. Sie können selbstverständlich die Übungen auch mit nach unten hängenden Schultern und Armen üben. Die **Handflächen zeigen dann nach vorn, die Daumen drehen nach hinten** und die **Schultern entspannt nach außen unten**. Im Auto üben Sie nur mit Kopf und Rumpf. Atmen Sie während der Übungen **ruhig in den Brustkorb** durch die **Nase** ein und aus.

**Die Krone: Streckung und Aufspannung der Wirbelsäule**

Stellen Sie sich vor, Sie würden eine **KRONE** auf Ihrem Kopf tragen - ein echt königliches Gefühl! Strecken Sie sich, so dass Sie diese Krone etwas nach oben bewegen. Bilden Sie einen rechten Winkel zwischen Kinn und Brustbein. Das Brustbein zieht entspannt Richtung Wirbelsäule. Falten Sie beide Hände und nehmen Sie die Arme in die Hochhalte, Handflächen zeigen zur Decke. Ziehen Sie beide Schultern wieder leicht nach außen unten. Ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zart zueinander. Pulsieren Sie die Sitzbeinhöcker zart zueinander und ziehen Sie diese etwas in Richtung Kniekehlen. Ziehen Sie ihre Krone jedes Mal ein Stück weiter heraus. 10 x.

**Die Medaille: Beugung der Wirbelsäule**

Ziehen Sie noch einmal ihre **KRONE** heraus. Schieben Sie diese nun sanft nach vorn unten, als wenn Ihnen eine Medaille umgehängt würde. Ziehen Sie nun wieder die Sitzbeinhöcker zart zusammen und dehnen diese Richtung Kniekehlen. Richten Sie sich langsam wieder auf und entspannen Sie die Sitzbeinhöcker. Wiederholen Sie 10 x.

**Die Palme: Seitneigung der Wirbelsäule**

Nehmen Sie wieder die **KRONEN HALTUNG** ein, beide Arme in Hochhalte, die rechte Hand fasst das linke Handgelenk. Ziehen Sie nun wieder die Sitzbeinhöcker zart zusammen und schieben diese in Richtung Kniekehlen. Neigen Sie dabei den Oberkörper sanft nach rechts und atmen Sie 3 Atemzüge in die linke Brustkorbhälfte. Auch die rechte Seite bleibt gestreckt. Kommen Sie zurück zur Mitte und entspannen ihre Sitzbeine. Wechseln Sie die Arme. Spannung wiederaufbauen und nach links neigen. Jede Seite 5 x.

**Die Schraube: Drehung der Wirbelsäule**

Nehmen Sie wieder die **KRONEN HALTUNG** ein. Beide Arme vor der Brust kreuzen, Hände auf den Schultern legen, Schultern nach außen unten setzen. Drehen Sie den Oberkörper aus der Brustwirbelsäule sanft nach rechts wobei Sie den linken Sitzbeinhöcker etwas in Richtung Kniekehlen ziehen und zart zum Damm schieben, der Kopf geht nach links. Drehen Sie wieder zurück zur Mitte und lösen das Sitzbein. Jede Seite 5 x.

**Einen entspannten und schmerzfreien Alltag wünscht Ihnen Ihre Cornelia Loges**