

Pelvic Clock®

4-WOCHEN TRAININGS PROGRAMM



Das Pelvic Clock® Übungsgerät wurde für Menschen konzipiert, die durch regelmäßige Übungen chronische Unterrückenschmerzen und andere verwandte Leiden behandeln möchten.

Einige Menschen bemerken den Effekt der Pelvic Clock® sofort, besonders nach langem Sitzen. Bitte denken Sie aber daran, dass dieses Gerät keine Sofortlösung ist und Sie die Pelvic Clock-Übungen täglich durchführen müssen, um eine langfristige Wirkung zu erzielen.

Um Ihnen dabei zu helfen, haben wir ein grundlegendes Pelvic Clock® Trainingsprogramm zusammengestellt, mit dem Sie Ihre Fertigkeiten mit dem Gerät verbessern und langsam eine Trainingsroutine aufbauen können.

Sie werden merken, dass dieses 4-wöchige Programm Ihnen nicht nur helfen wird, mit Ihren Kräften zu haushalten, sondern Ihnen auch Zeit bietet, zu sehen, wie Ihr Körper auf diese schmerzlindernden Dehnübungen reagiert.

TIPPS:

1. Fangen Sie langsam an. Nehmen Sie sich Zeit, die Übungsroutine aufzubauen.
2. Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn es um Schmerzlinderung geht, können Ihre Intuition und Ihr Menschenverstand sehr nützlich sein. Sie müssen die Bewegungsrichtung finden, die den Schmerz lindert.

Wenn es den Schmerz verstärkt, Ihr Becken in eine Richtung zu kippen, kippen Sie es in die entgegengesetzte.

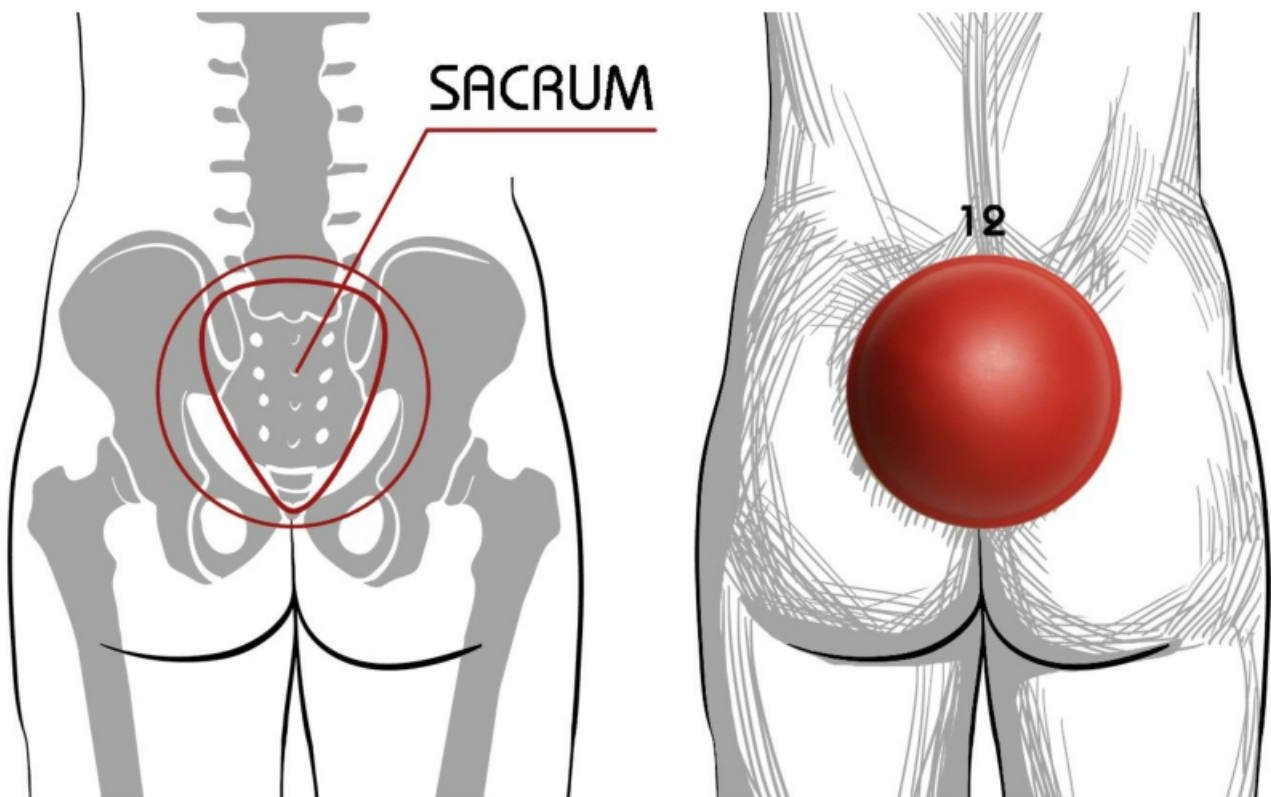
3. Beenden Sie die Übung, wenn Sie Schmerzen haben. Kühlen Sie für 15 Minuten Ihren Unterrücken und ruhen Sie sich aus.
4. Trainieren Sie innerhalb Ihrer Grenzen. Erweitern Sie langsam den Bewegungsradius, bis Sie schmerzfrei sind.
5. In den ersten zwei Übungswochen kann es hilfreich sein, als Polsterung ein kleines Handtuch über das Gerät zu legen.
6. Wenn Sie wenig beweglich sind, trainieren Sie anfangs auf einem Bett oder einer Massageliege. Die weiche Oberfläche wird die Höhe des Geräts verringern.

**Übungen sind eine langfristige Lösung.
Arbeiten Sie hart und seien Sie geduldig.**

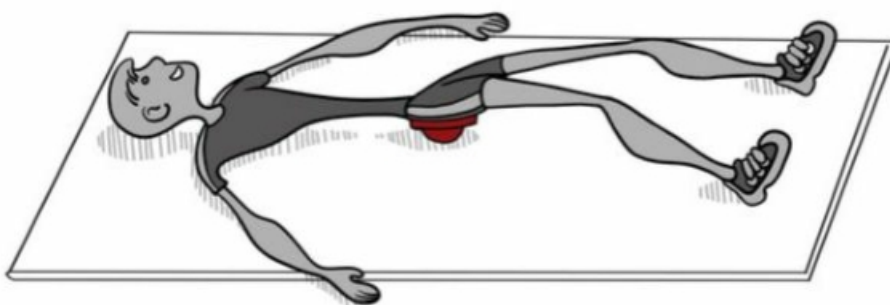
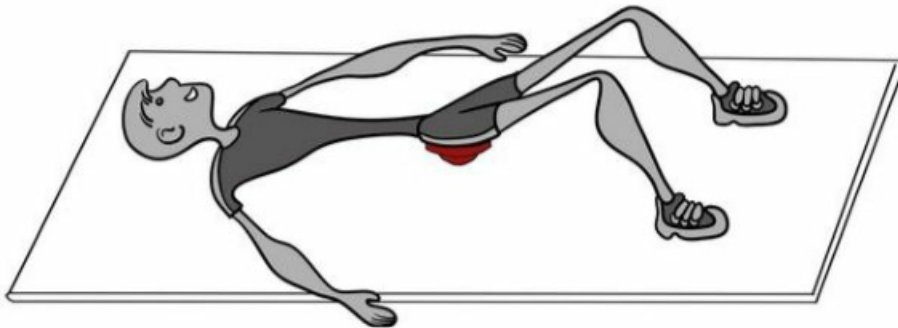
Übungen vorbereiten

Legen Sie sich mit angewinkelten Knien auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße flach auf die Matte (regenerative Rückenlage). Die Füße sollten hüftbreit auseinanderstehen.

Heben Sie Ihr Becken zwischen 2,5 und 7,5 Zentimeter an. Legen Sie dann die Pelvic Clock® unter Ihrem Kreuzbein auf den Boden. Setzen Sie Ihr Kreuzbein in der Vertiefung auf der flachen Oberseite ab. Die gewölbte Unterseite des Geräts bleibt auf dem Boden. Drehen Sie die 12 Uhr-Markierung auf der Clock in Richtung Ihres Kopfes.

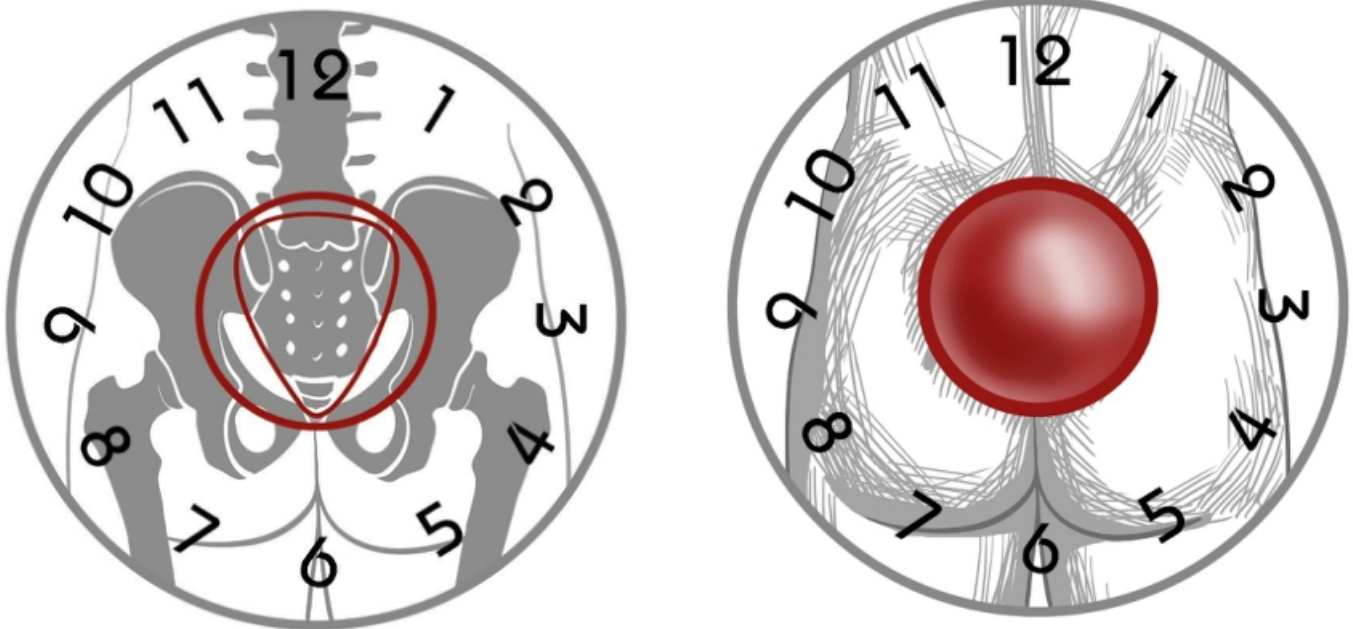


Sobald das Gerät richtig positioniert ist, können Sie sich einige Minuten darauf entspannen. Strecken Sie Ihre Beine auf der Matte aus oder bewegen Sie sich hin und her.



Übungsabläufe

Bei jeder Übung folgt Ihr Kreuzbein einem anderen Bewegungsmuster. Die Zahlen des Uhrenziffernblatts dienen als Orientierung.



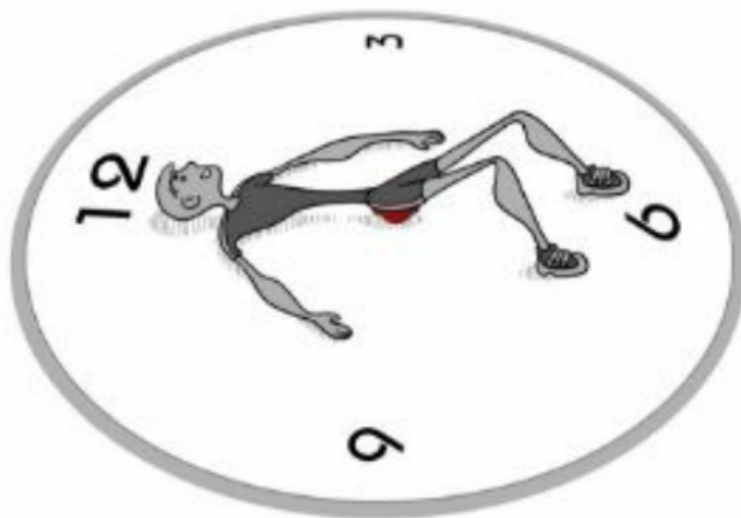
Übungsdauer

Versuchen Sie, jede Übung 10 bis 20-mal zu wiederholen. Die Wiederholungen und Übungsdauer variieren abhängig von Faktoren wie der betroffenen Körperseite, Fitness, Alter, Geschlecht und Schmerzlevel. Ziel ist es, alle Übungen innerhalb eines Bewegungsradius auszuführen, der die Schmerzen nicht verschlimmert. Das Gerät soll helfen, Ihren Bewegungsradius zu erweitern, bis Sie schmerzfrei sind.

Eine neutrale Beckenposition

Bevor Sie mit den Pelvic Clock®-Übungen beginnen, sollten Sie eine neutrale Beckenposition finden, in der Ihr Becken in keine Richtung gedreht oder gekippt ist.

Atmen Sie beim Balancieren in dieser Position fünfmal tief ein – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden



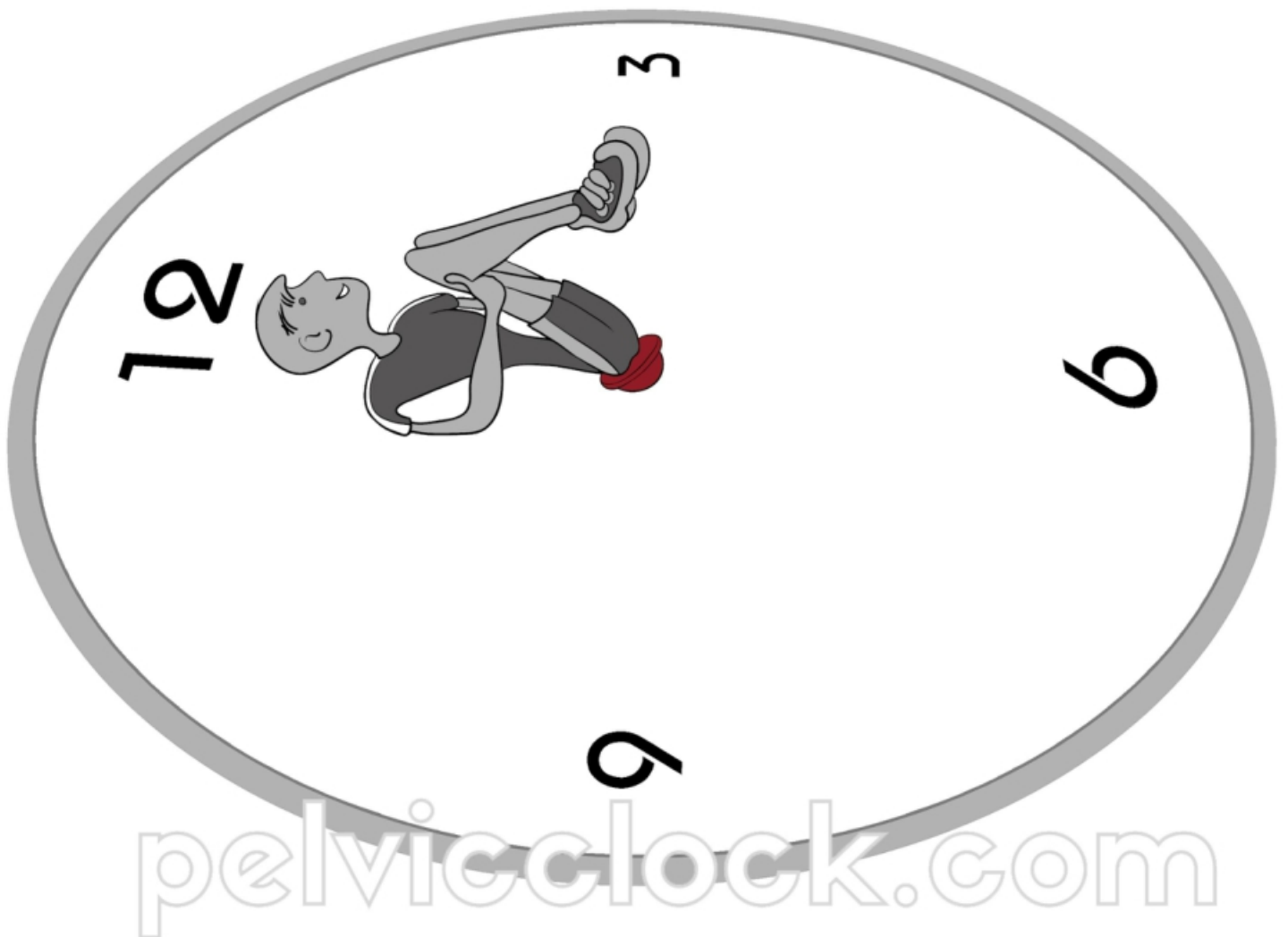
Woche 1

Knie-zur-Brust-Dehnung
Knie-zur-Brust-Dehnung
Übung "3-9" (gerade Beine)
Übung "12-6"

Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihre Knie an die Brust.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

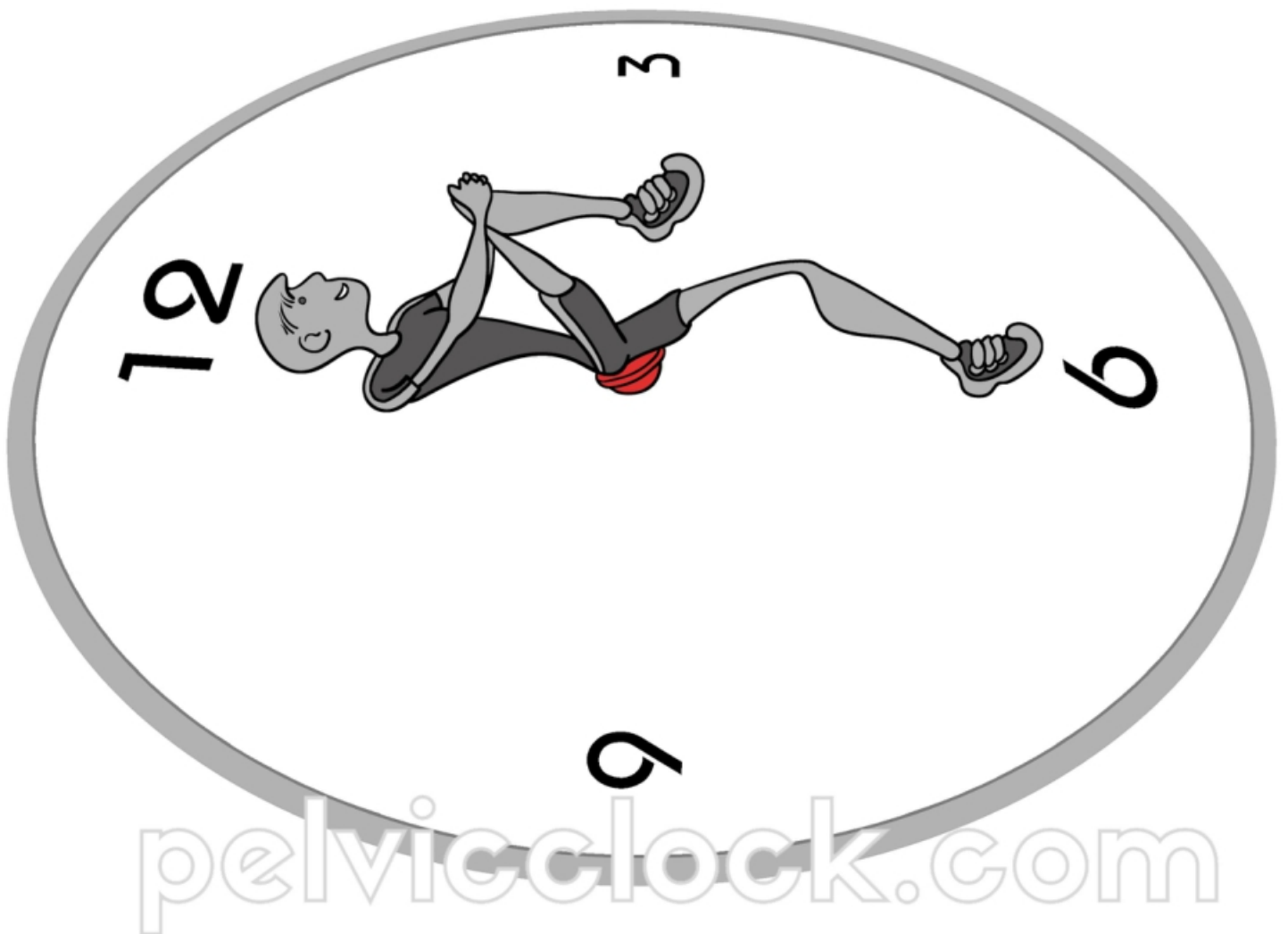


Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihr **rechtes** Knie an die Brust. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und entspannen Sie sich.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

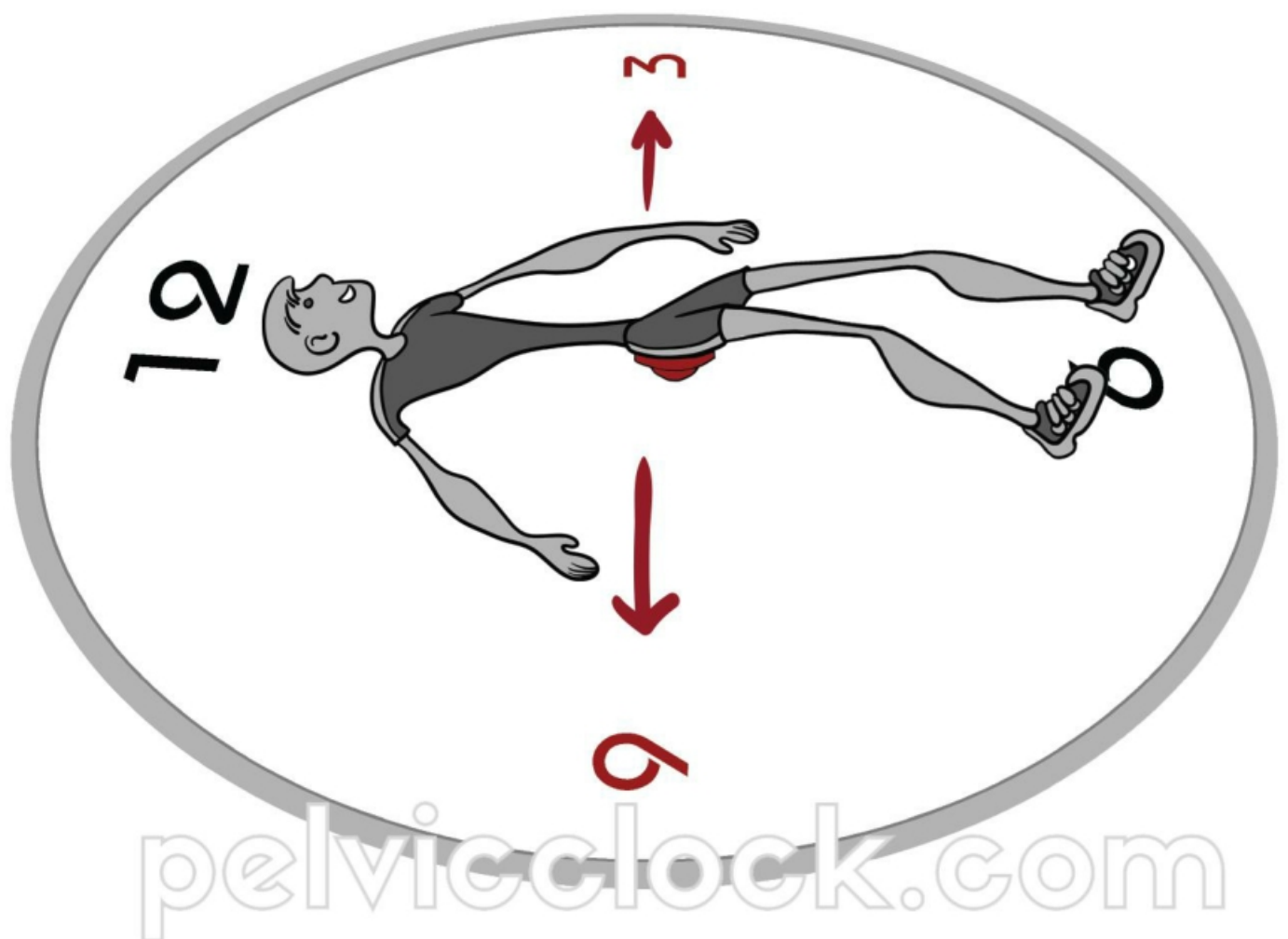
Wiederholen Sie dasselbe dann mit dem **linken** Knie.



Übung “3-9” (gerade Beine)

Strecken Sie Ihre Beine aus, entspannen Sie sich und drehen Sie Ihr Becken im **3-9**-Muster von Seite zu Seite.

10 bis 20-mal wiederholen.



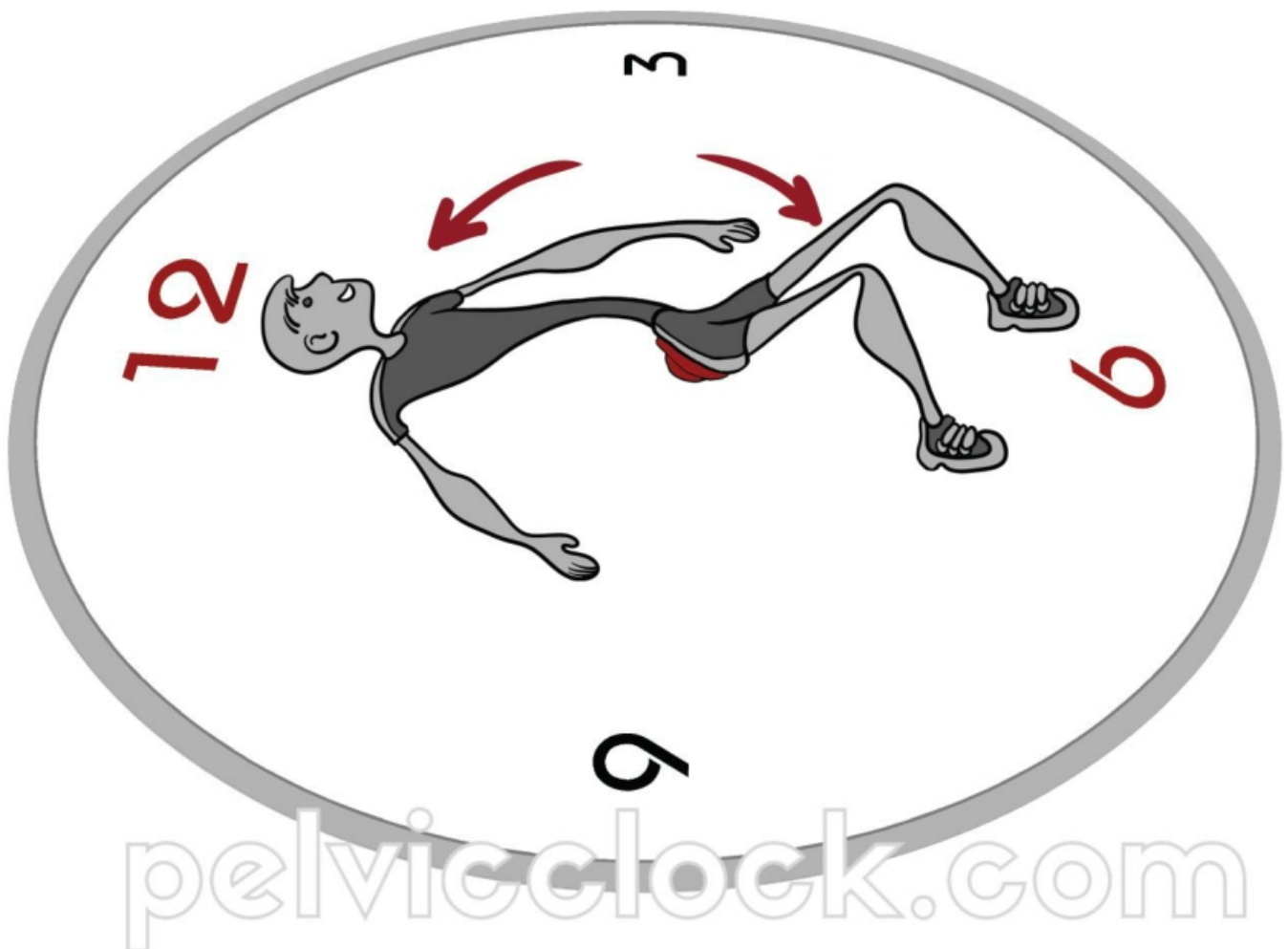
Übung "12-6"

Winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie die Füße fest auf den Boden.

Kippen Sie Ihr Becken langsam Richtung **12** Uhr (in Richtung Ihres Kopfes) nach oben.

Atmen Sie tief ein. Kippen Sie Ihr Becken dann Richtung **6** Uhr (in Richtung Ihrer Füße) nach unten.

10 bis 20-mal wiederholen.



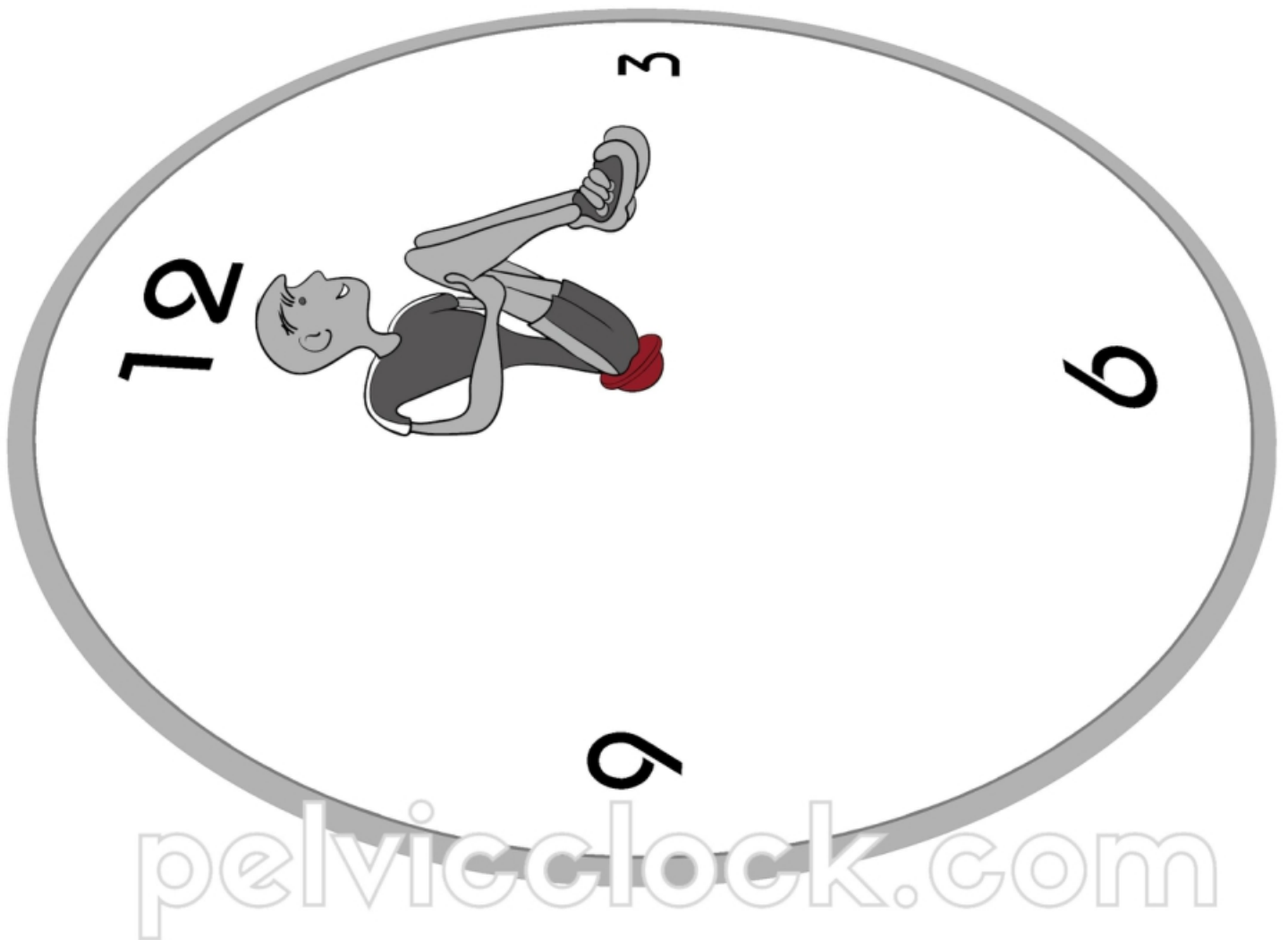
Woche 2

Knie-zur-Brust-Dehnung
Knie-zur-Brust-Dehnung
Übung "3-9" (gerade Beine)
Übung "12-6"
Übung "6-1-6-11"
Übung "Arme hoch"
Übung "Auf Fersen
balancieren"

Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihre Knie an die Brust.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

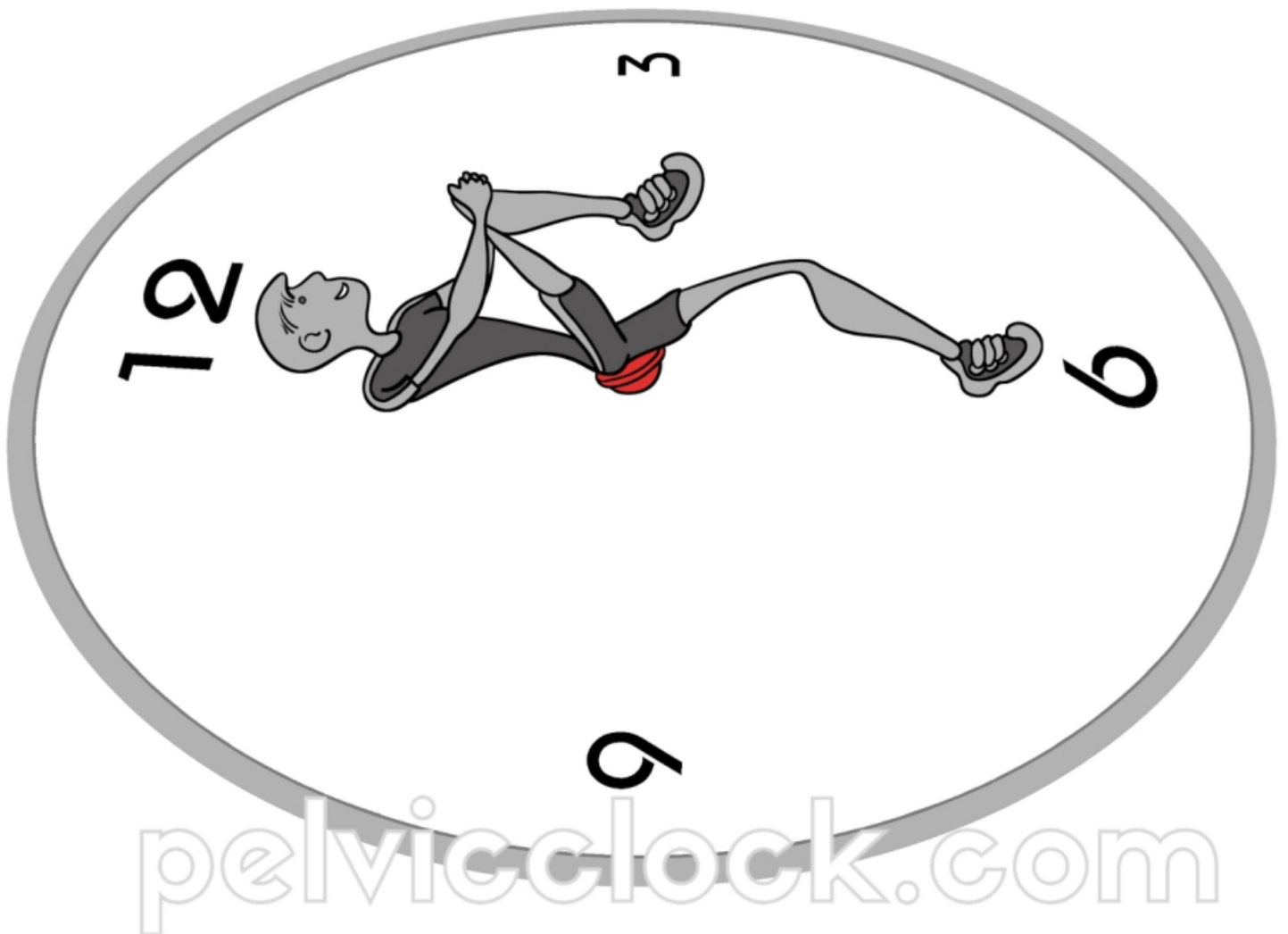


Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihr **rechtes** Knie an die Brust. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und entspannen Sie sich.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

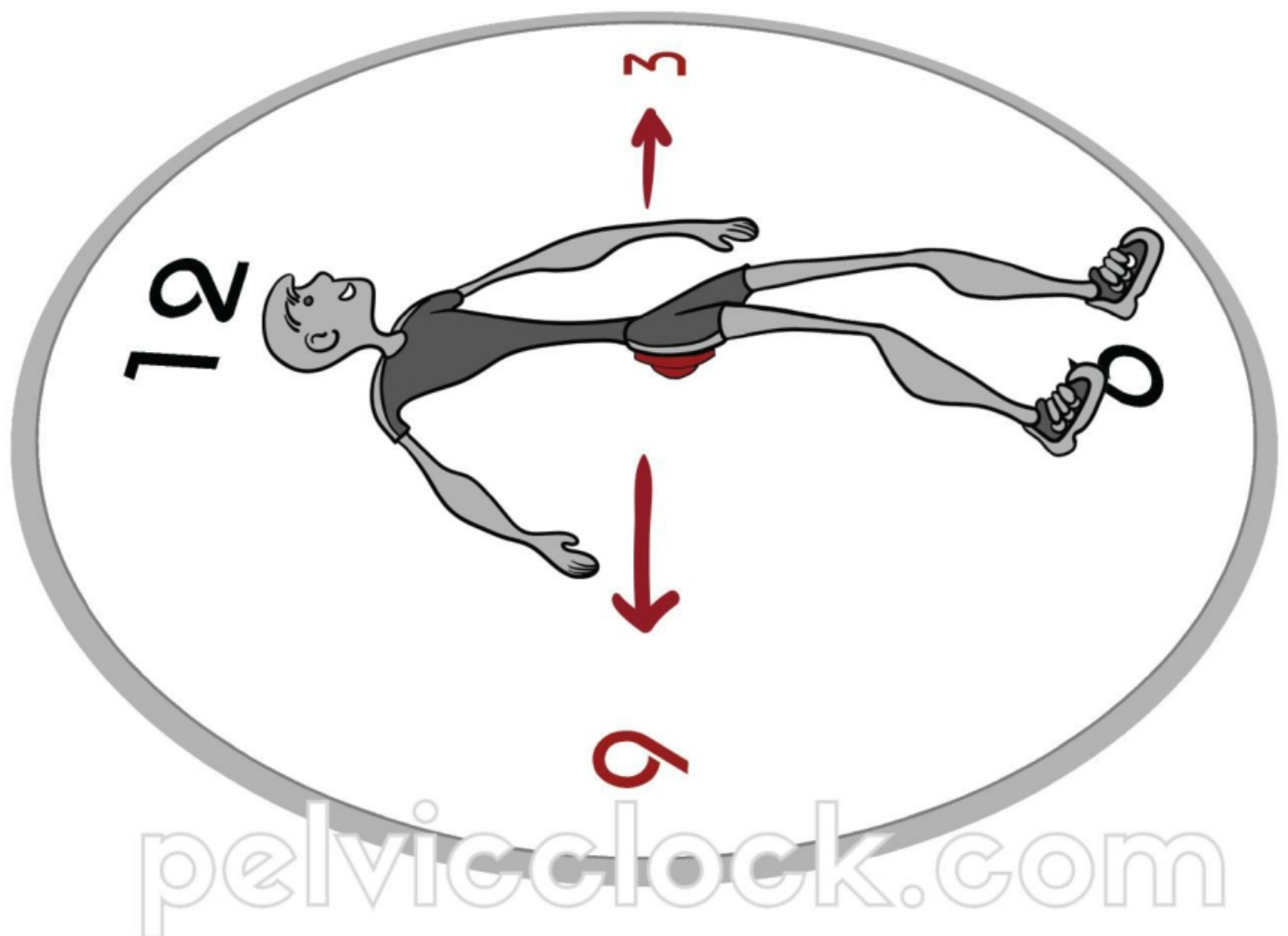
Wiederholen Sie dasselbe dann mit dem **linken** Knie.



Übung “3-9” (gerade Beine)

Strecken Sie Ihre Beine aus, entspannen Sie sich und drehen Sie Ihr Becken im **3-9**-Muster von Seite zu Seite.

10 bis 20-mal wiederholen.



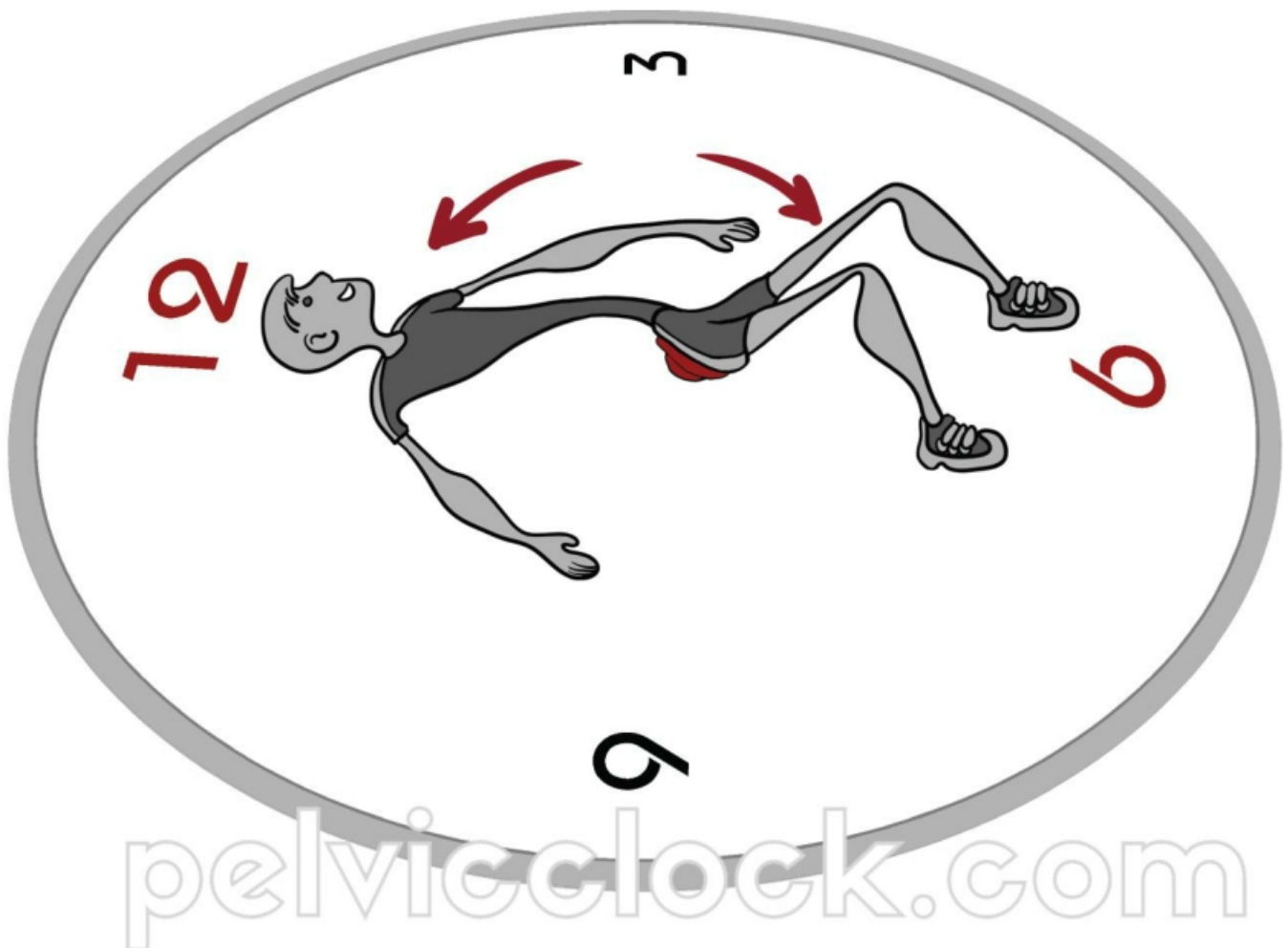
Übung "12-6"

Winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie die Füße fest auf den Boden.

Kippen Sie Ihr Becken langsam Richtung **12** Uhr (in Richtung Ihres Kopfes) nach oben.

Atmen Sie tief ein. Kippen Sie Ihr Becken dann Richtung **6** Uhr (in Richtung Ihrer Füße) nach unten.

10 bis 20-mal wiederholen.



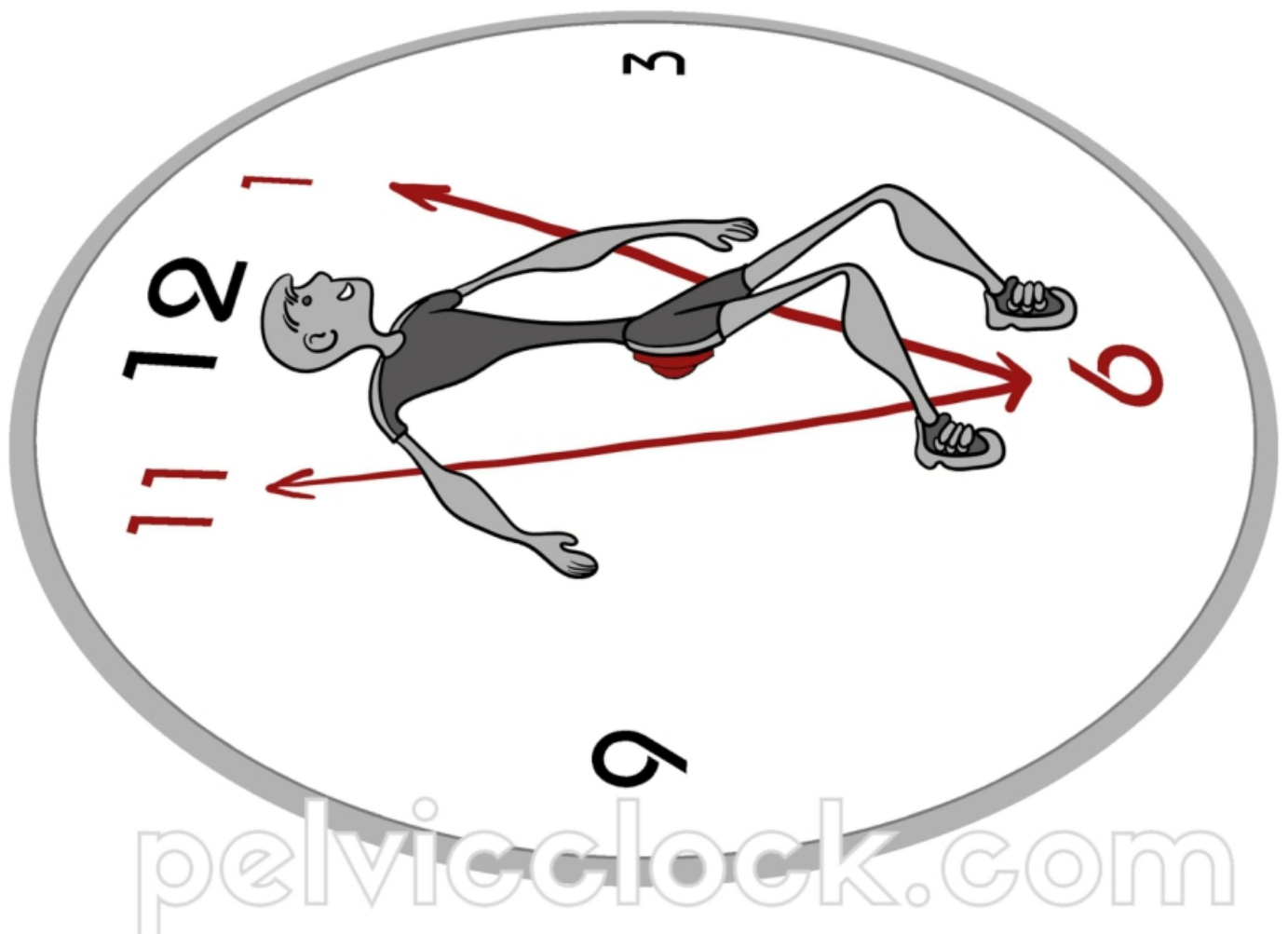
Übung “6-1-6-11”

Wiegen Sie sich im **6-1-6-11**-Muster langsam vor und zurück.

6 -1 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **1** Uhr zurück (Zurücklehnen nach links).

6- 11 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **11** Uhr zurück (Zurücklehnen nach rechts).

10-mal wiederholen.

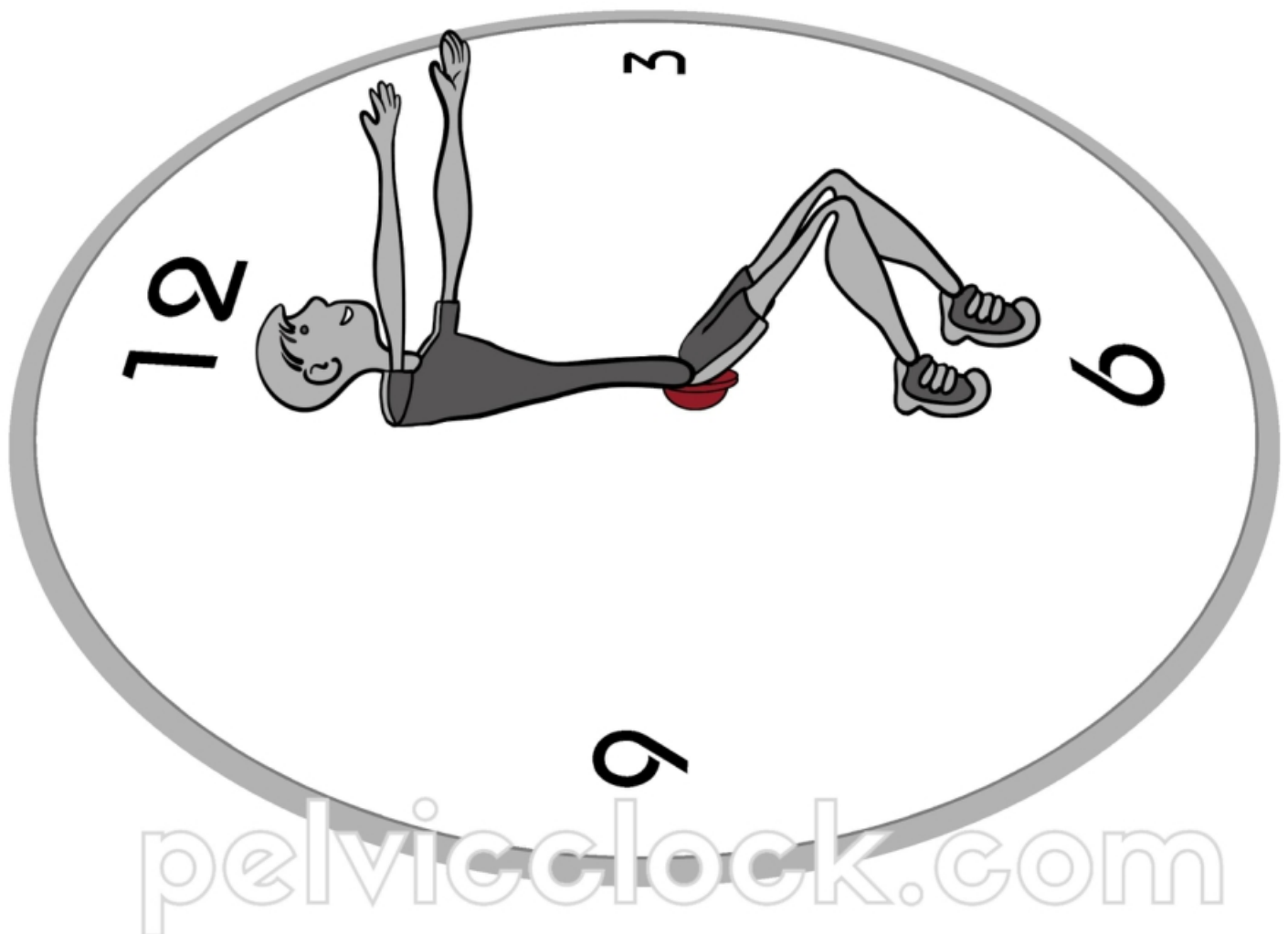


Arme hoch

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über Ihren Schultern.

Atmen Sie beim Balancieren in dieser Position fünfmal tief ein – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

5-mal wiederholen.



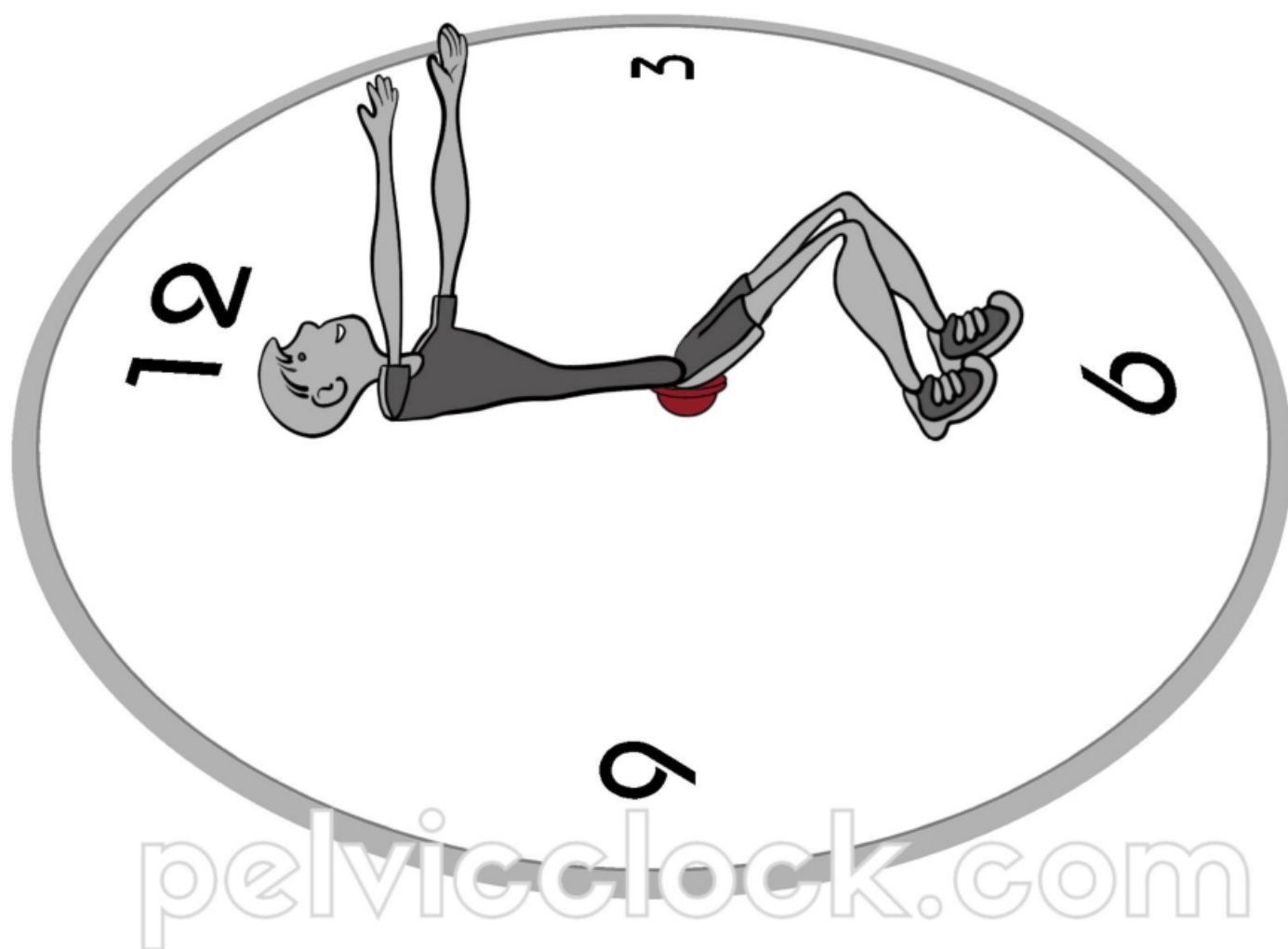
Auf Fersen balancieren

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über Ihren Schultern.

Heben Sie Ihre Fußsohlen an und balancieren Sie auf Ihren Fersen.

Atmen Sie beim Balancieren in dieser Position fünfmal tief ein – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

5-mal wiederholen.



Woche 3

Knie-zur-Brust-Dehnung

Knie-zur-Brust-Dehnung

Übung "3-9" (gerade Beine)

Übung "12-6"

Übung "6-1-6-11"

Übung "12-3-6-9" Im Uhrzeigersinn

Übung "12-9-6-3" Gegen den Uhrzeigersinn

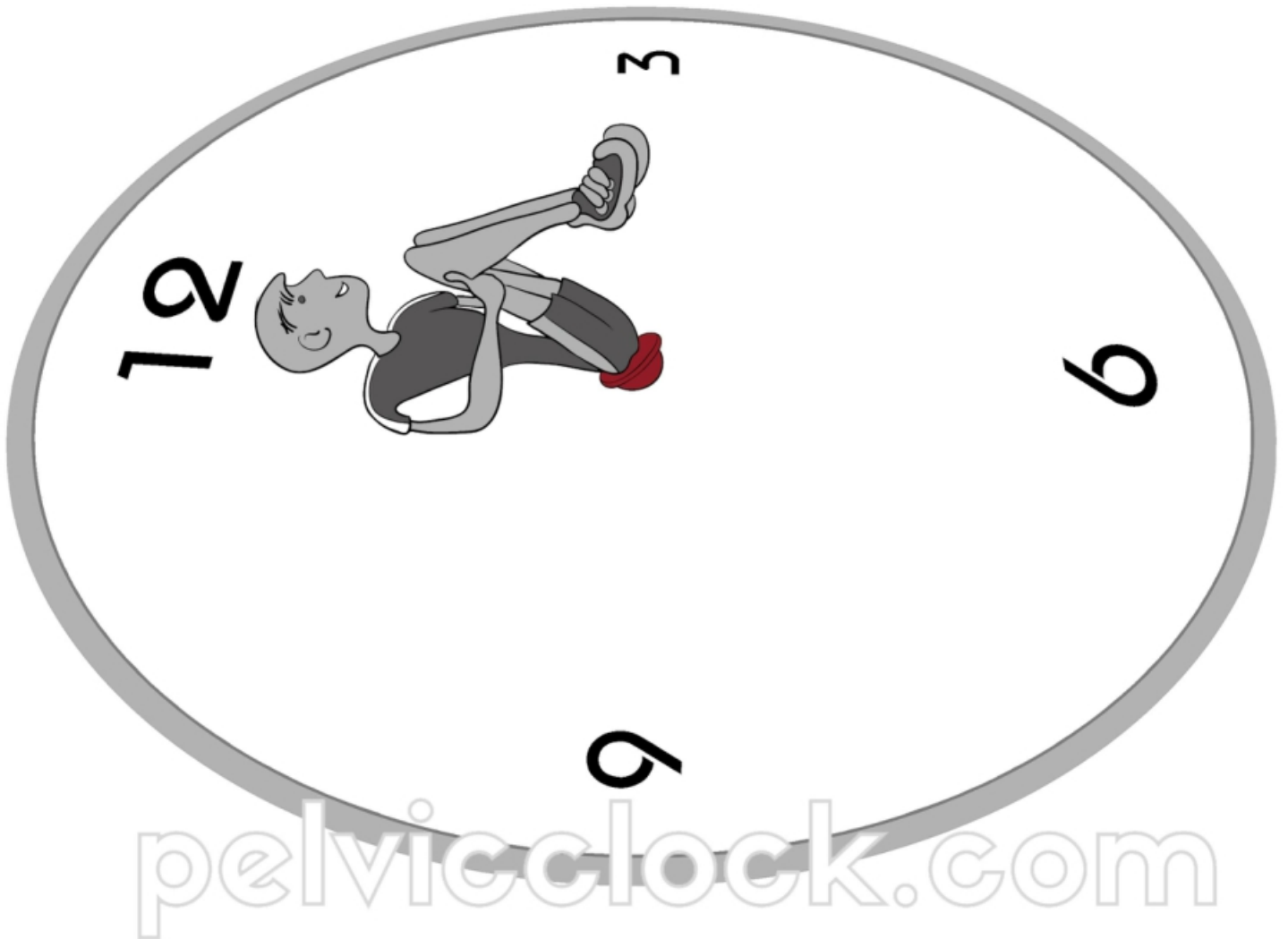
Übung "Auf Fersen balancieren"

Übung "Auf einer Ferse balancieren"

Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihre Knie an die Brust.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

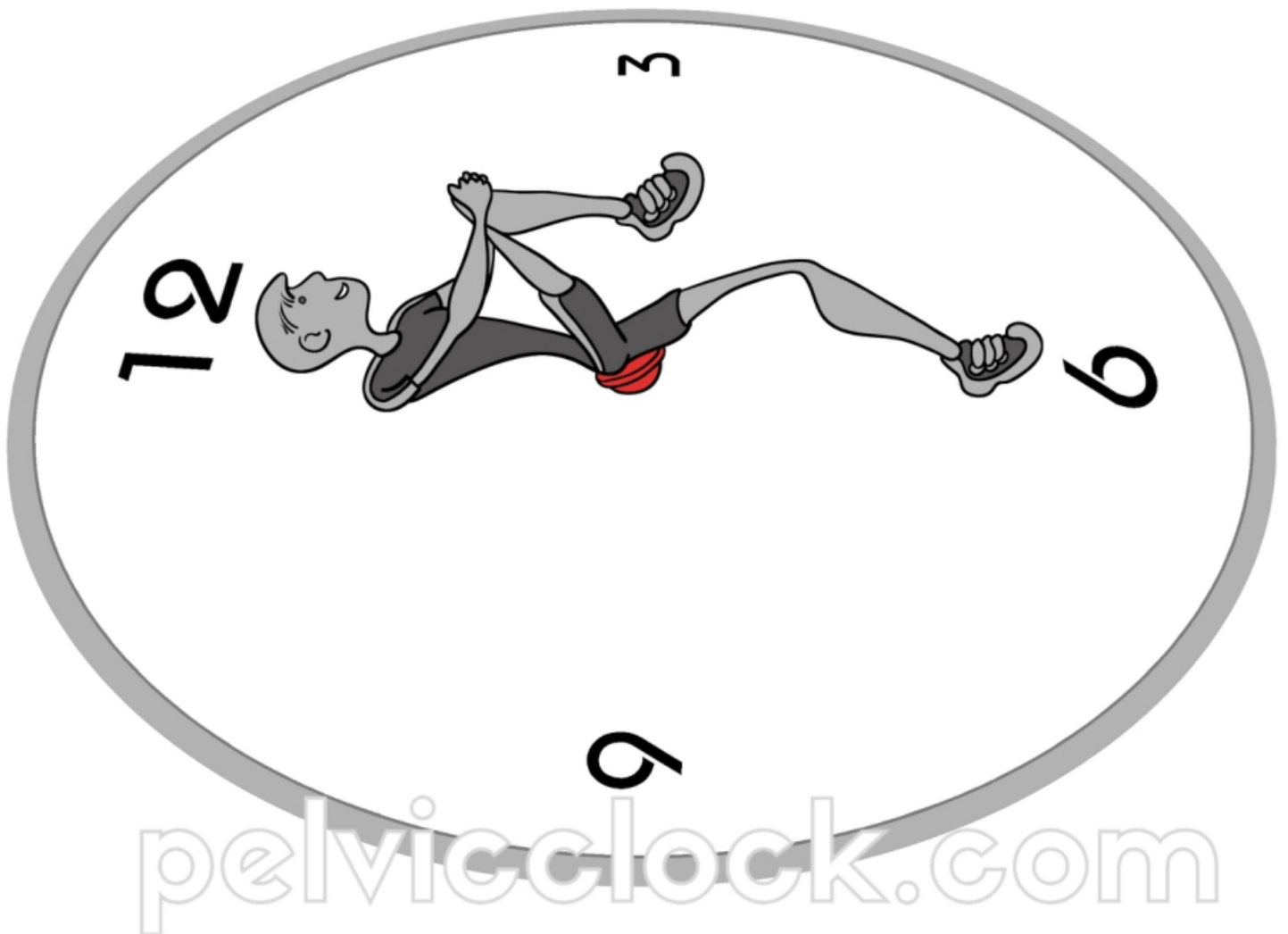


Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihr **rechtes** Knie an die Brust. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und entspannen Sie sich.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

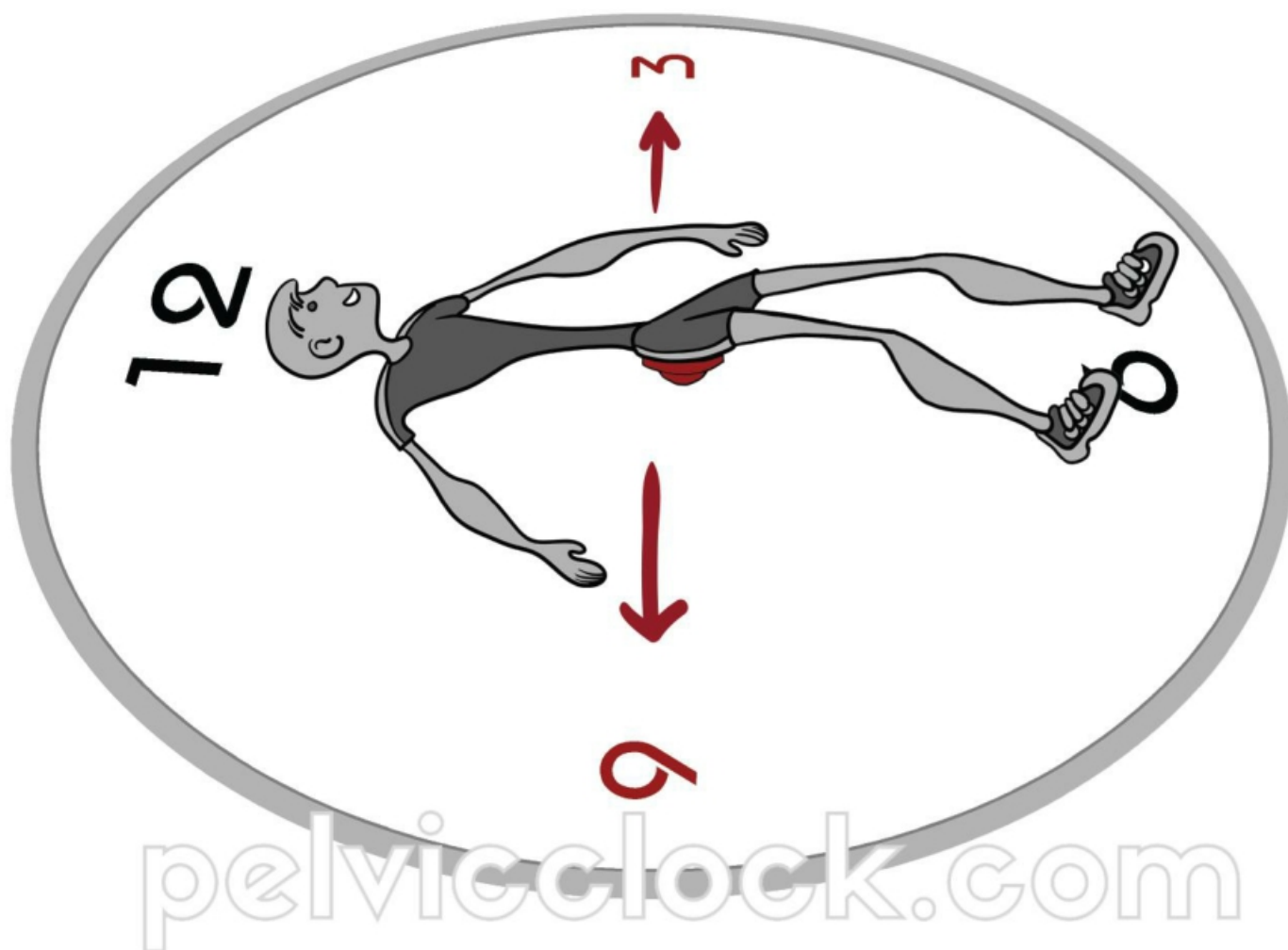
Wiederholen Sie dasselbe dann mit dem **linken** Knie.



Übung “3-9” (gerade Beine)

Strecken Sie Ihre Beine aus, entspannen Sie sich und drehen Sie Ihr Becken im **3-9**-Muster von Seite zu Seite.

10 bis 20-mal wiederholen.



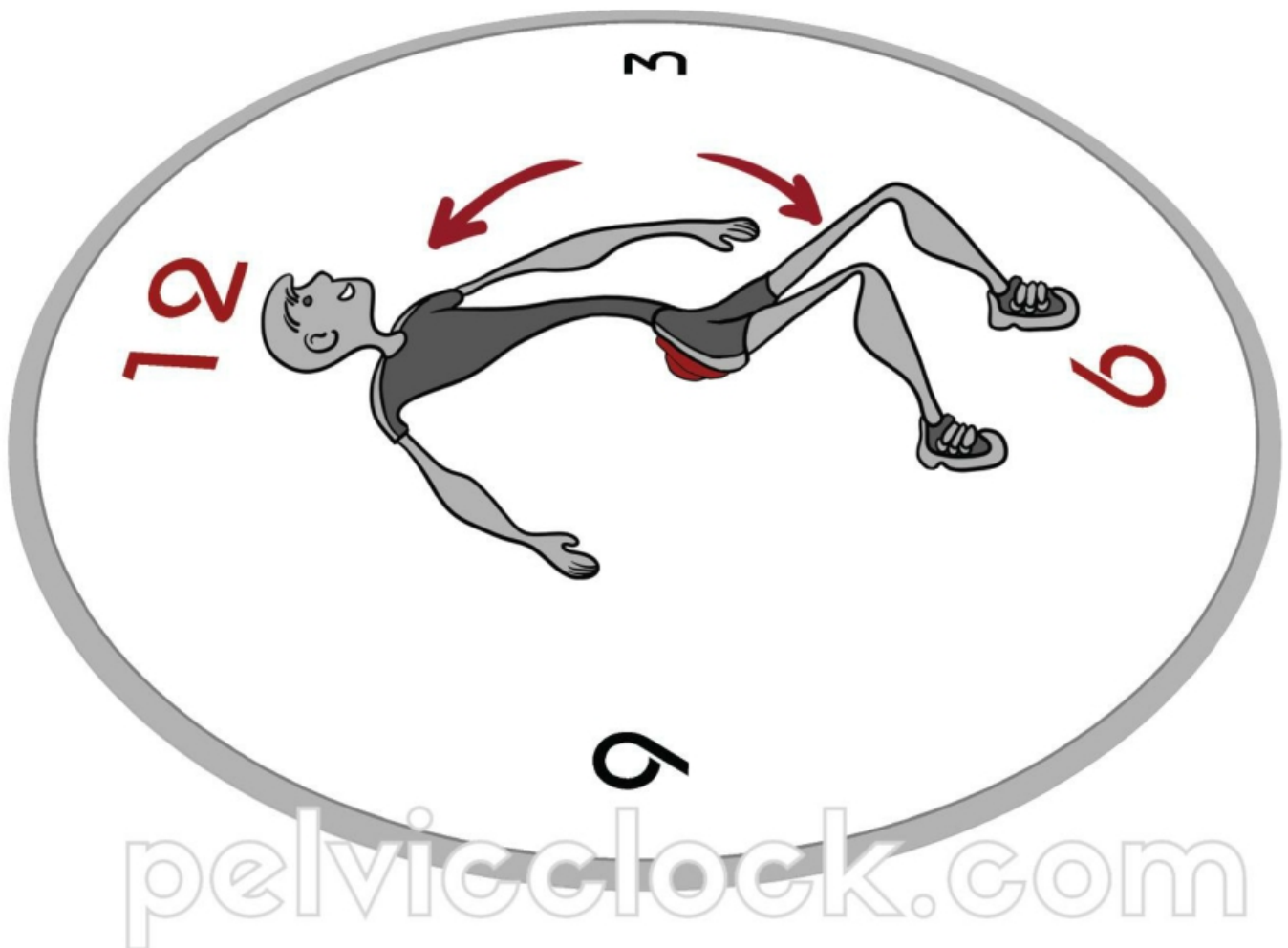
Übung "12-6"

Winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie die Füße fest auf den Boden.

Kippen Sie Ihr Becken langsam Richtung **12** Uhr (in Richtung Ihres Kopfes) nach oben.

Atmen Sie tief ein. Kippen Sie Ihr Becken dann Richtung **6** Uhr (in Richtung Ihrer Füße) nach unten.

10 bis 20-mal wiederholen.



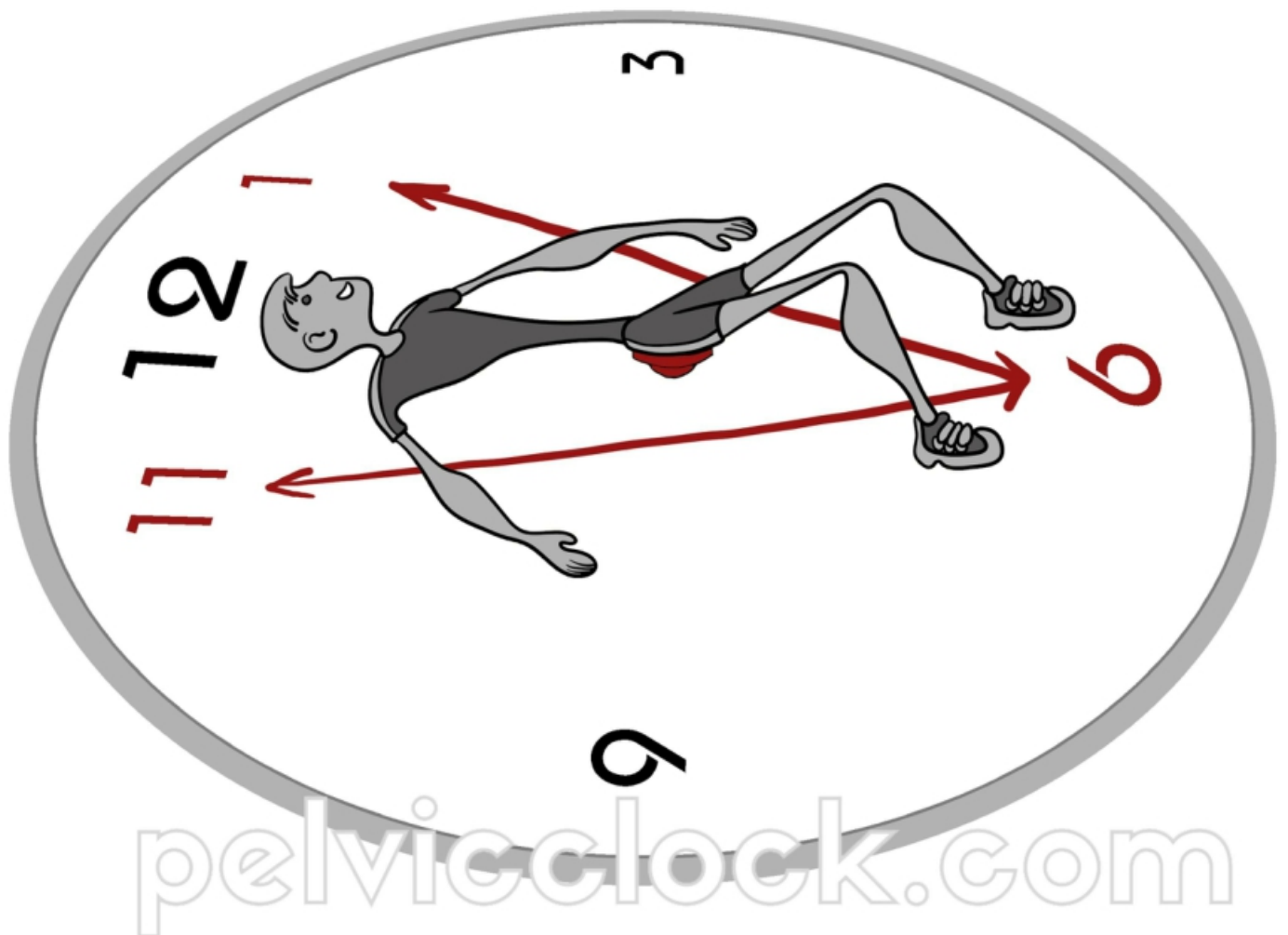
Übung “6-1-6-11”

Wiegen Sie sich im **6-1-6-11**-Muster langsam vor und zurück.

6 -1 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **1** Uhr zurück (Zurücklehnen nach links).

6- 11 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **11** Uhr zurück (Zurücklehnen nach rechts).

10-mal wiederholen.



“Im & gegen den Uhrzeigersinn”

Im Uhrzeigersinn rotiert man im **12-3-6-9**-Muster, gegen den Uhrzeigersinn im **12-9-6-3**-Muster.

Stellen Sie sich vor, dass die Mittelachse der Drehung in der Mitte des Geräts und Ihrem Nabel liegt. Bewegen Sie Ihr Becken und Ihre Hüften kreisförmig um diese Mittelachse herum.

10-mal wiederholen.



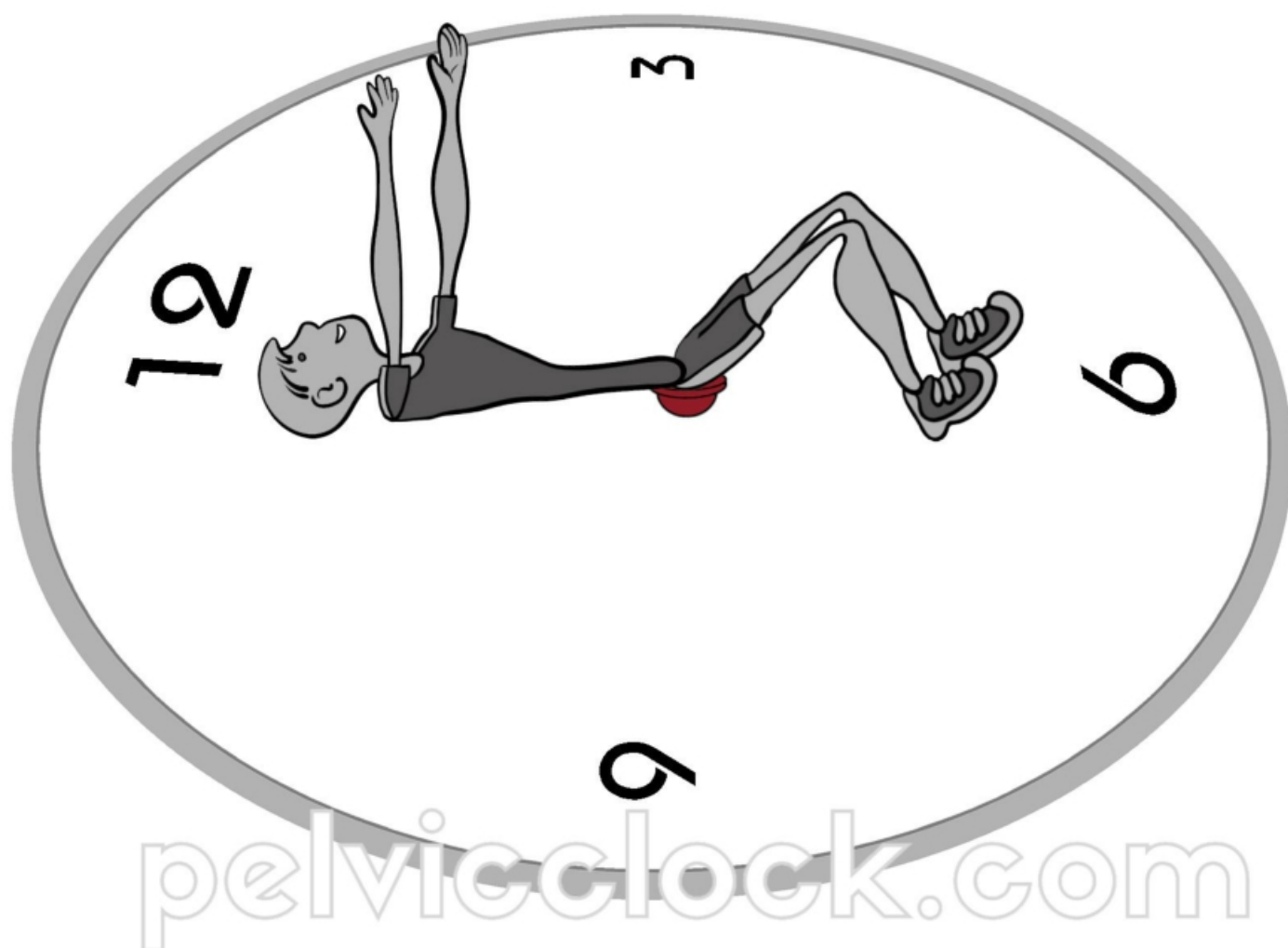
Auf Fersen balancieren

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über Ihren Schultern.

Heben Sie Ihre Fußsohlen an und balancieren Sie auf Ihren Fersen.

Atmen Sie beim Balancieren in dieser Position fünfmal tief ein – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

5-mal wiederholen.



Auf einer Ferse balancieren

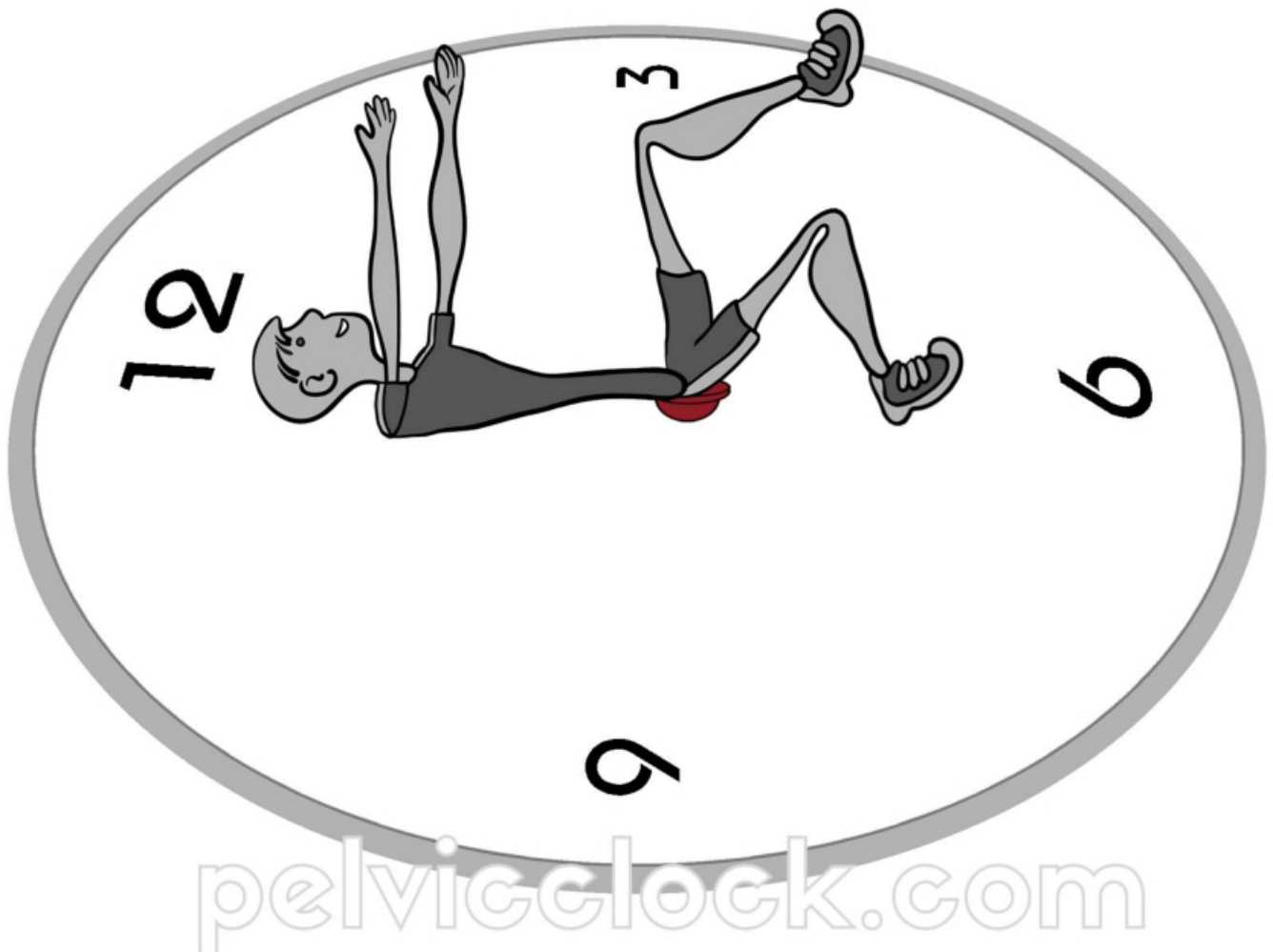
Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über den Schultern.

Heben Sie Ihre Fußsohlen an und balancieren Sie auf Ihren Fersen – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

Heben Sie Ihr rechtes Bein an und beugen Sie das Knie im 90°-Winkel. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

Heben Sie Ihr linkes Bein an und beugen Sie das Knie im 90°-Winkel. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

5-mal wiederholen.



Woche 4

Knie-zur-Brust-Dehnung

Knie-zur-Brust-Dehnung

Übung "3-9" (gerade Beine)

Übung "12-6"

Übung "6-1-6-11"

Übung "12-3-6-9" Im Uhrzeigersinn

Übung "12-9-6-3" Gegen den Uhrzeigersinn

Übung "Auf Fersen balancieren"

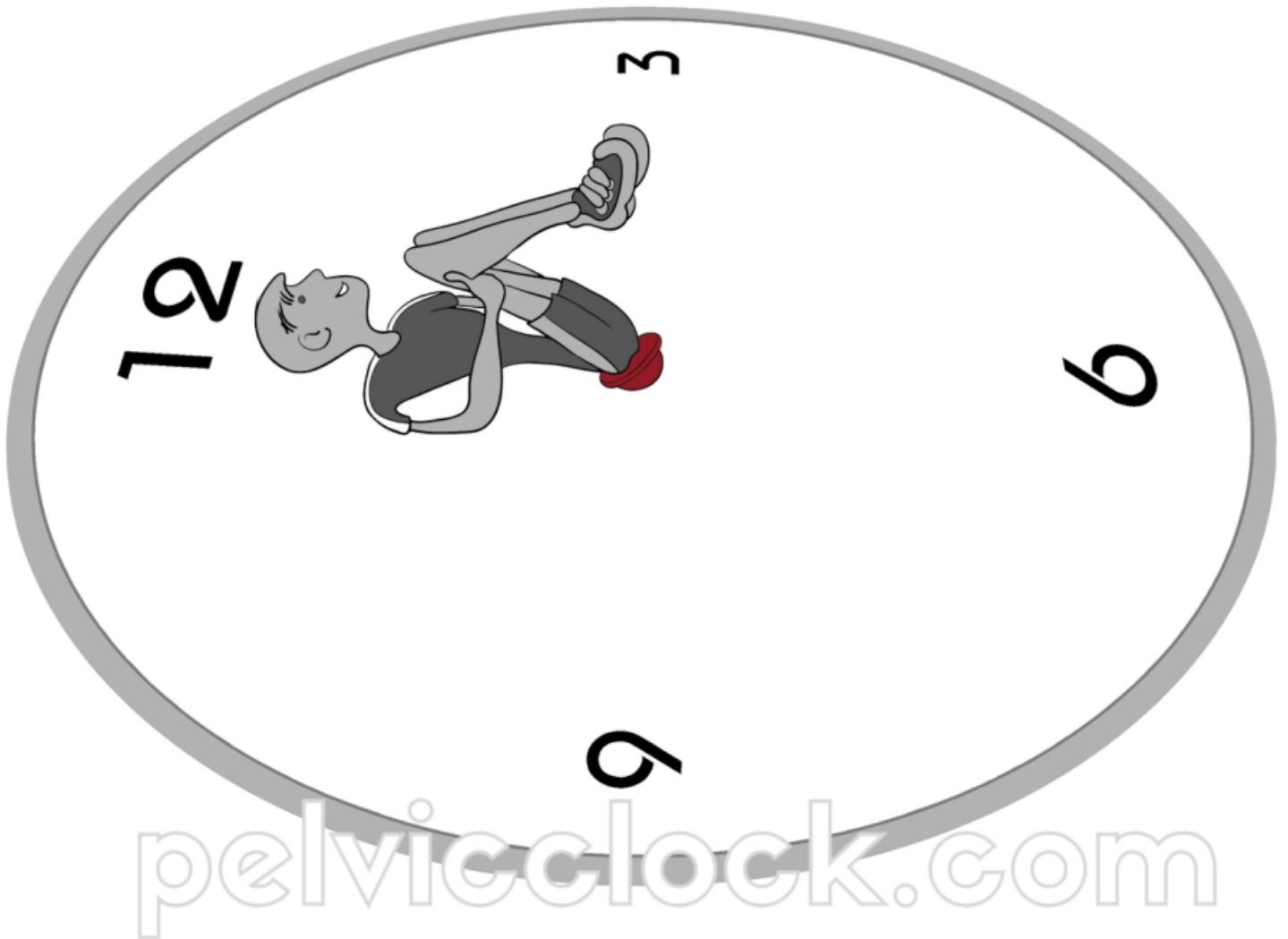
Übung "Auf einer Ferse balancieren"

Übung „Toter Käfer“

Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihre Knie an die Brust.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

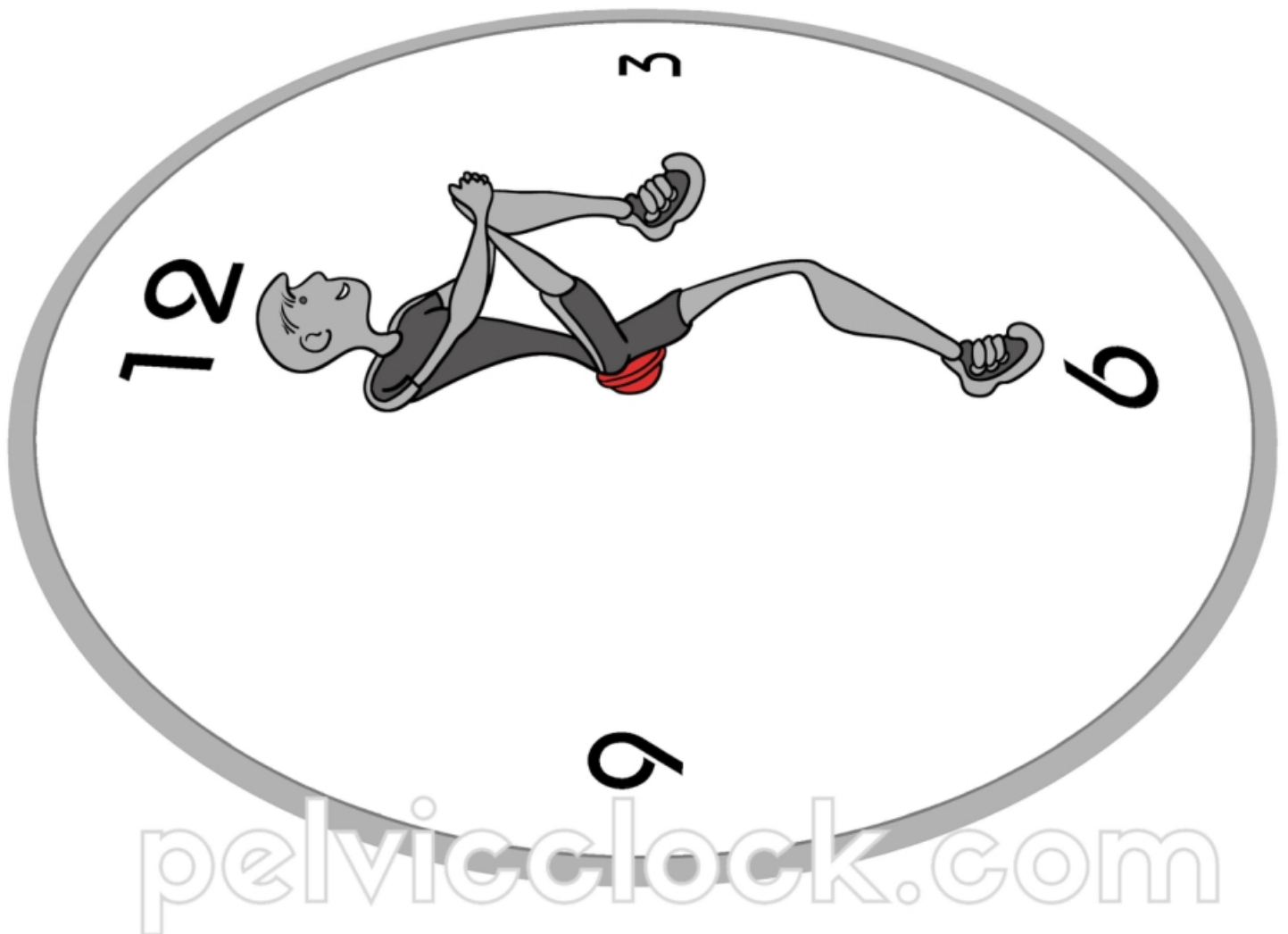


Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihr **rechtes** Knie an die Brust. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und entspannen Sie sich.

Bewegen Sie Ihr Becken für 30+ Sekunden langsam in verschiedene Richtungen.

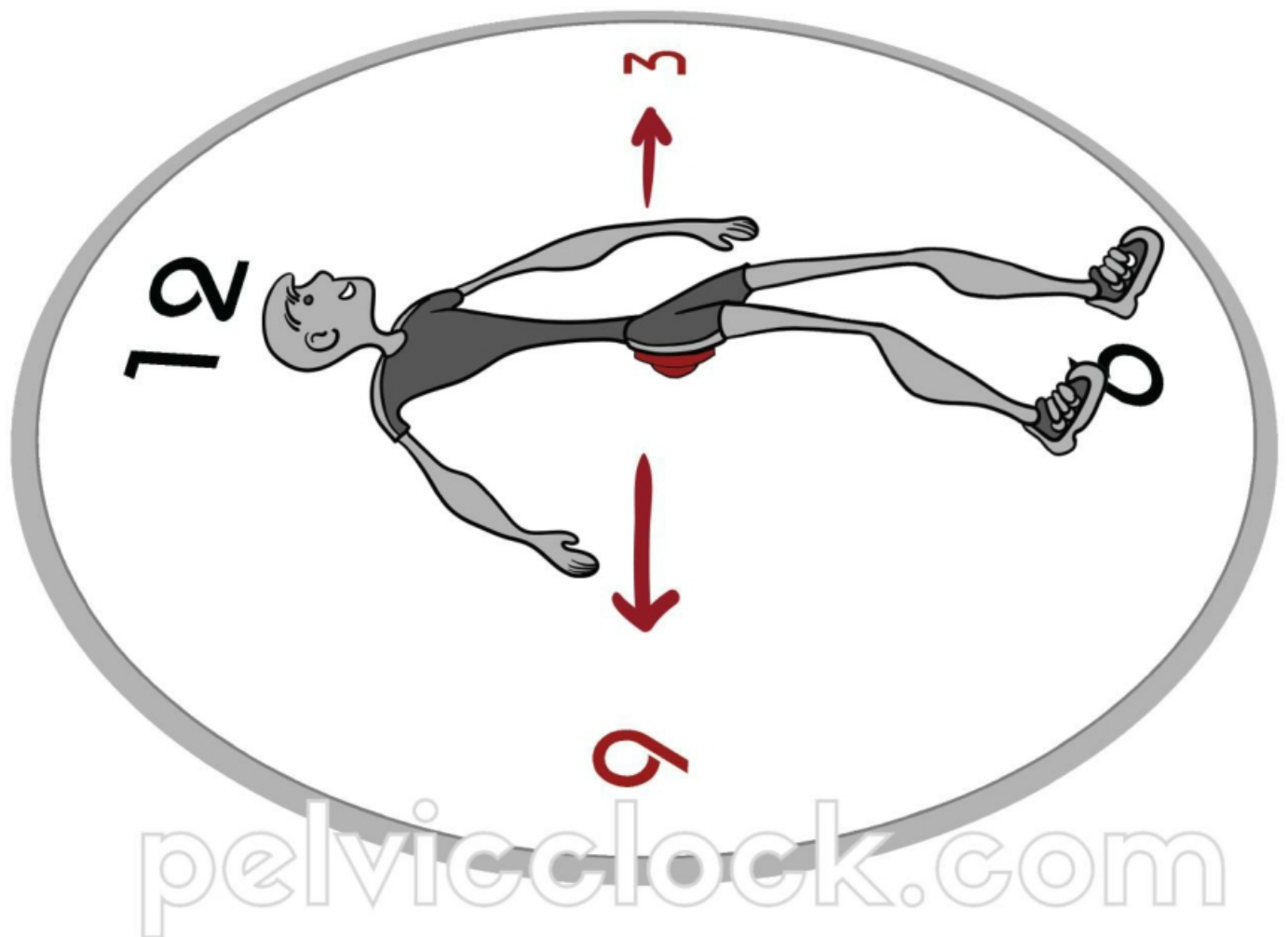
Wiederholen Sie dasselbe dann mit dem **linken** Knie.



Übung “3-9” (gerade Beine)

Strecken Sie Ihre Beine aus, entspannen Sie sich und drehen Sie Ihr Becken im **3-9**-Muster von Seite zu Seite.

10 bis 20-mal wiederholen.



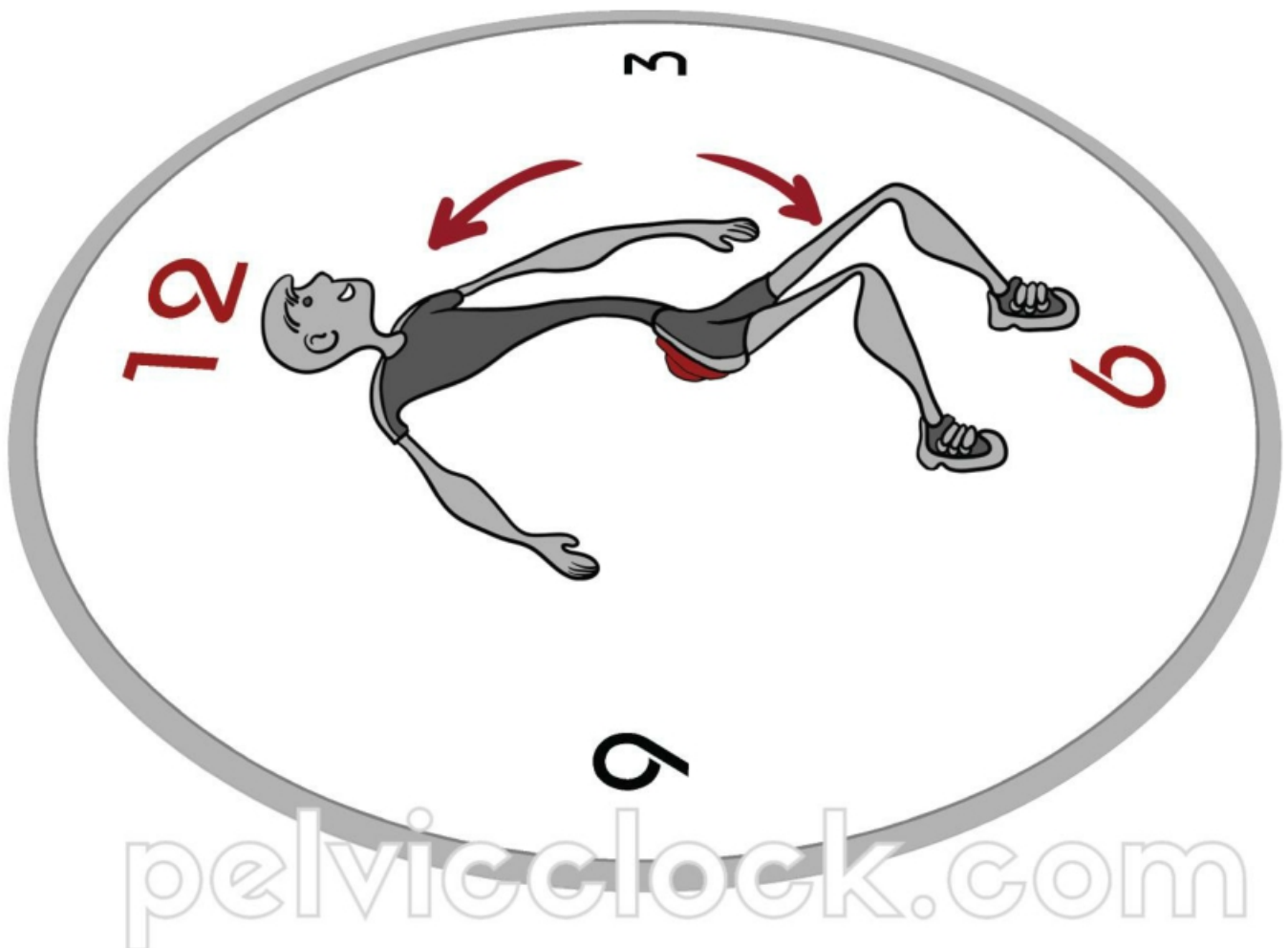
Übung "12-6"

Winkeln Sie Ihre Knie an und stellen Sie die Füße fest auf den Boden.

Kippen Sie Ihr Becken langsam Richtung **12** Uhr (in Richtung Ihres Kopfes) nach oben.

Atmen Sie tief ein. Kippen Sie Ihr Becken dann Richtung **6** Uhr (in Richtung Ihrer Füße) nach unten.

10 bis 20-mal wiederholen.



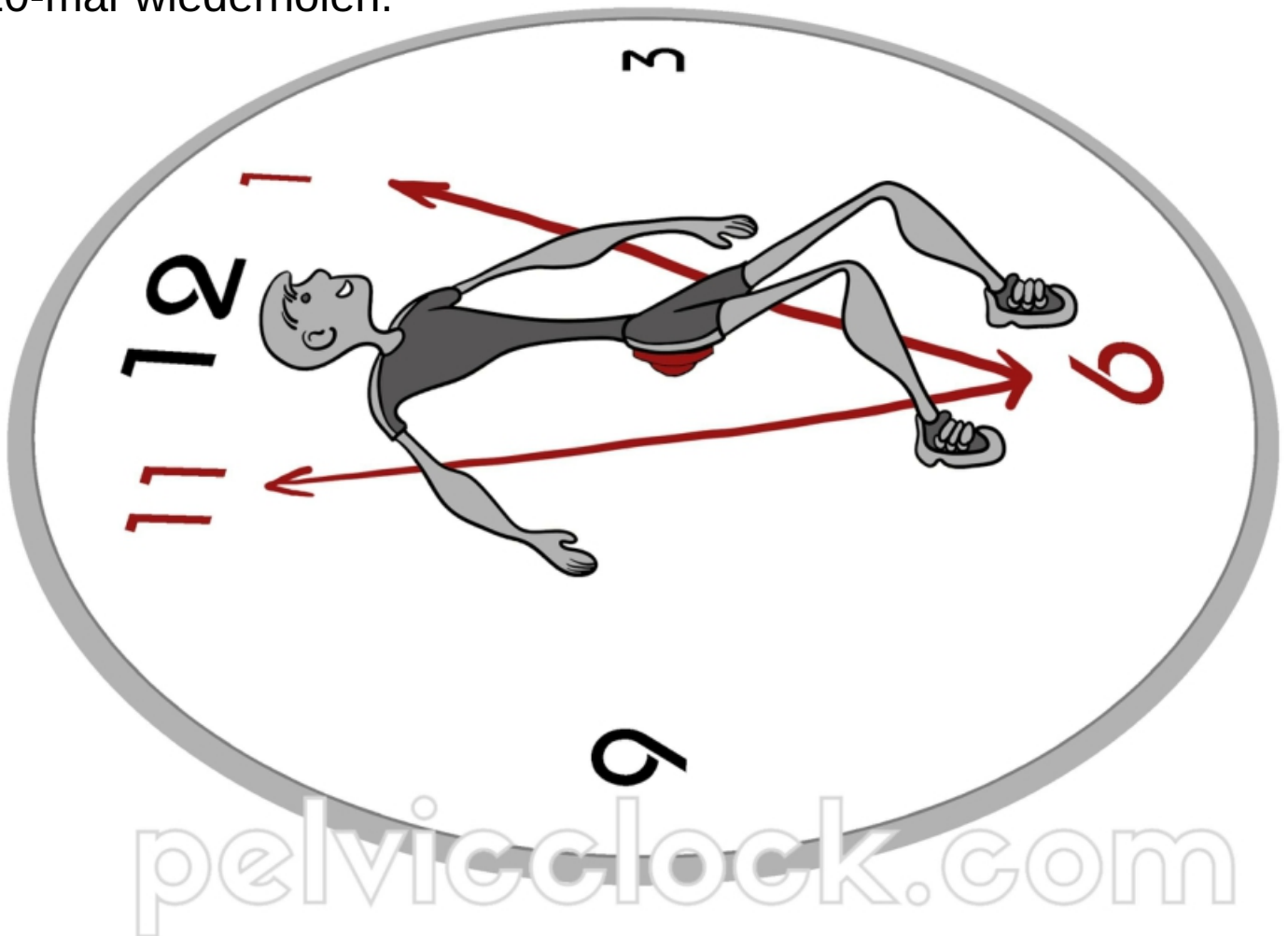
Übung “6-1-6-11”

Wiegen Sie sich im **6-1-6-11**-Muster langsam vor und zurück.

6 -1 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **1** Uhr zurück (Zurücklehnen nach links).

6- 11 Lehnen Sie sich Richtung **6** Uhr vor und dann Richtung **11** Uhr zurück (Zurücklehnen nach rechts).

10-mal wiederholen.



“Im & gegen den Uhrzeigersinn”

Im Uhrzeigersinn rotiert man im **12-3-6-9**-Muster, gegen den Uhrzeigersinn im **12-9-6-3**-Muster.

Stellen Sie sich vor, dass die Mittelachse der Drehung in der Mitte des Geräts und Ihrem Nabel liegt. Bewegen Sie Ihr Becken und Ihre Hüften kreisförmig um diese Mittelachse herum.

10-mal wiederholen.



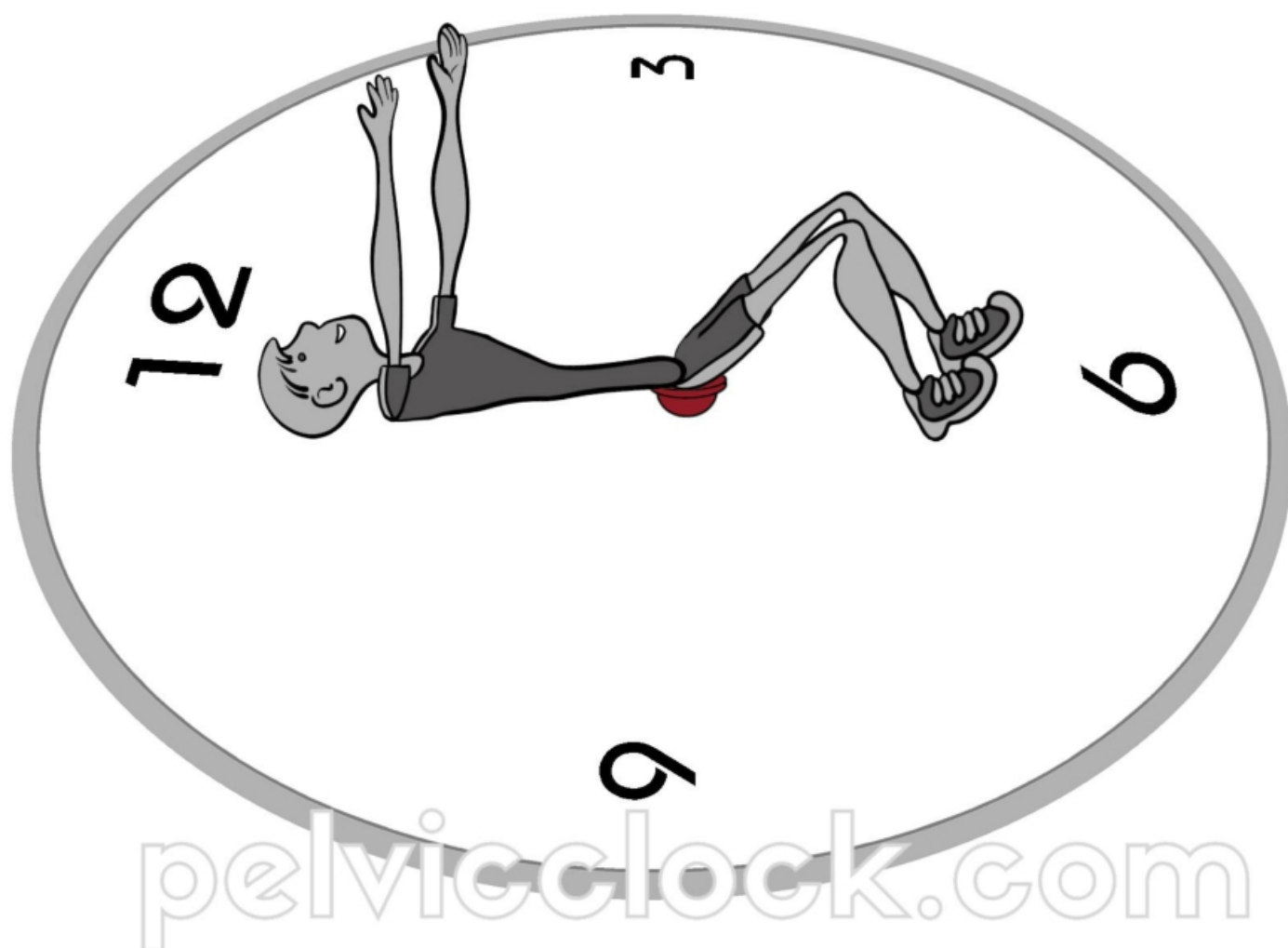
Auf Fersen balancieren

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über Ihren Schultern.

Heben Sie Ihre Fußsohlen an und balancieren Sie auf Ihren Fersen.

Atmen Sie beim Balancieren in dieser Position fünfmal tief ein – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

5-mal wiederholen.



Auf einer Ferse balancieren

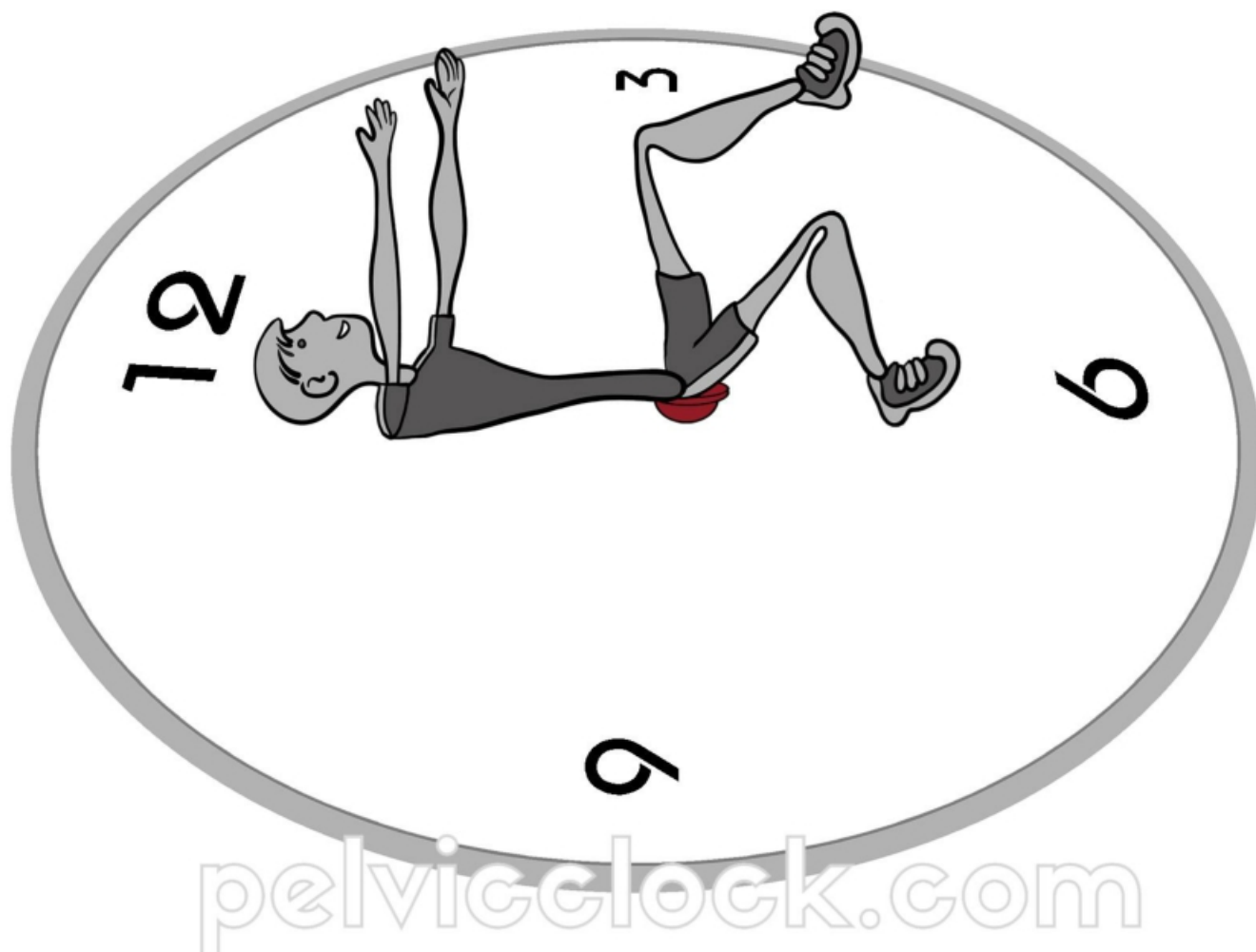
Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über den Schultern.

Heben Sie Ihre Fußsohlen an und balancieren Sie auf Ihren Fersen – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

Heben Sie Ihr rechtes Bein an und beugen Sie das Knie im 90°-Winkel. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

Heben Sie Ihr linkes Bein an und beugen Sie das Knie im 90°-Winkel. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

5-mal wiederholen.



Toter Käfer

Heben Sie Ihre Beine an. Die Knie sind im 90°-Winkel angewinkelt.

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über Ihren Schultern.

Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein und halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

5-mal wiederholen.

