

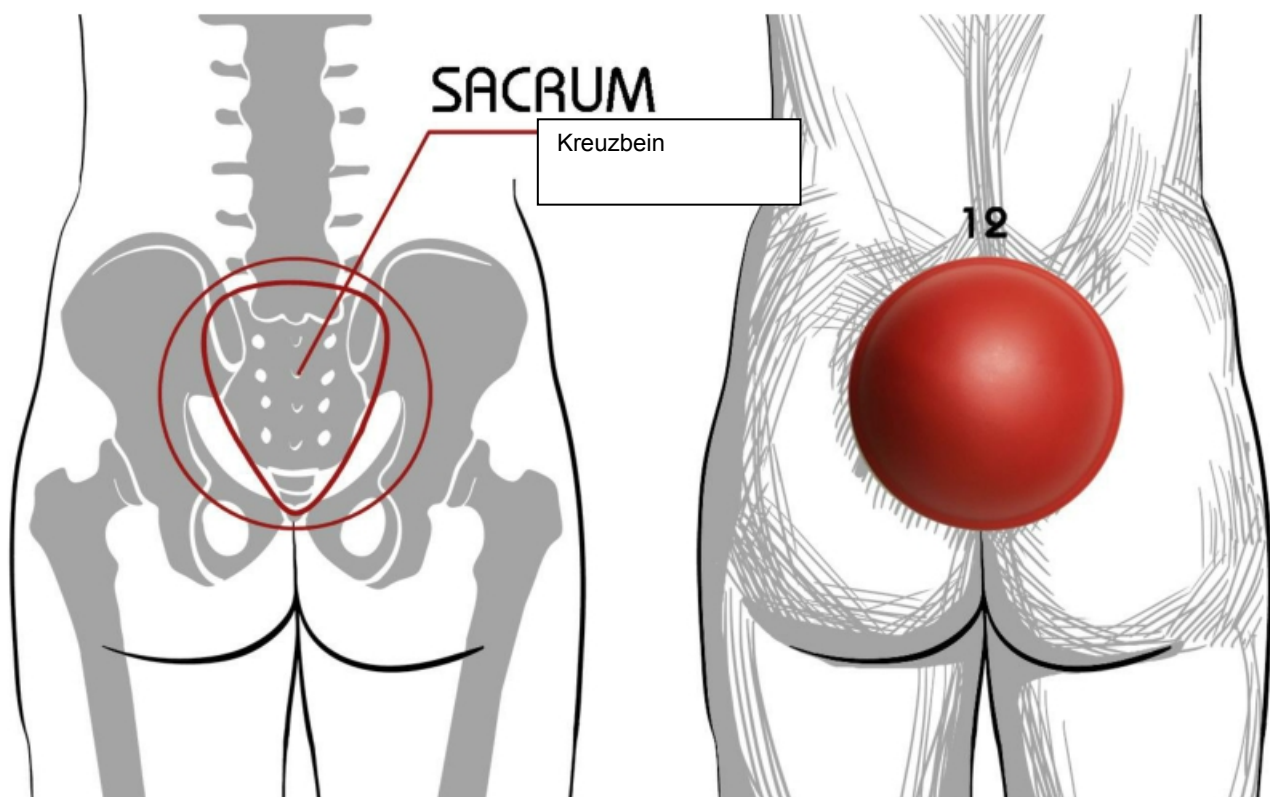
Pelvic Clock® Übungs- anleitung



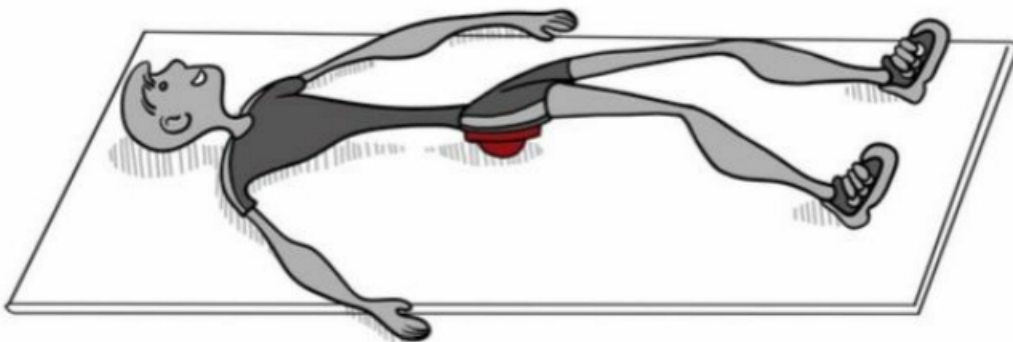
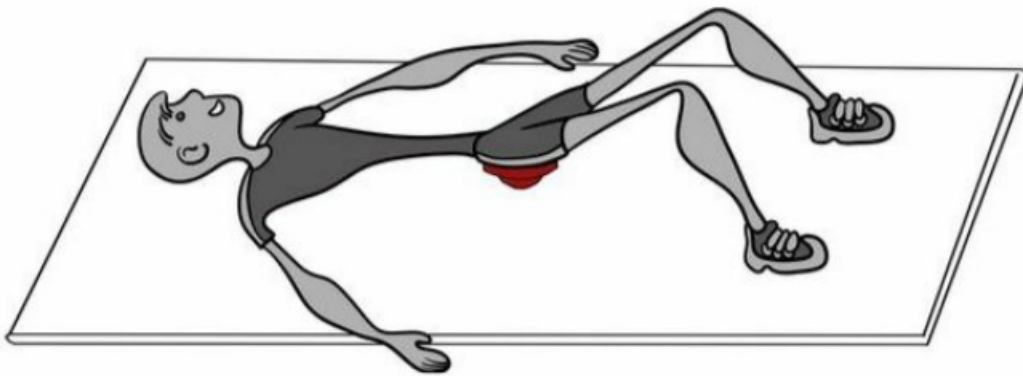
Übungen vorbereiten

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.

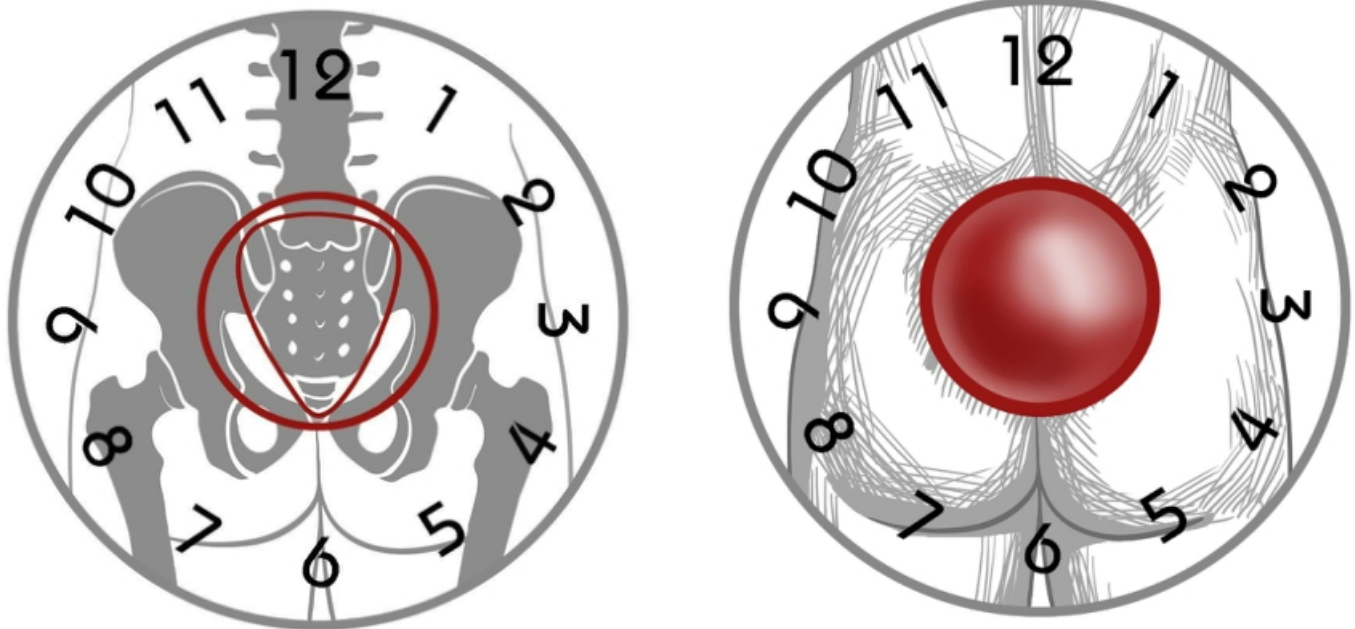


Sobald das Gerät richtig positioniert ist, können Sie sich einige Minuten darauf entspannen. Strecken Sie Ihre Beine auf der Matte aus oder bewegen Sie sich hin und her.



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.

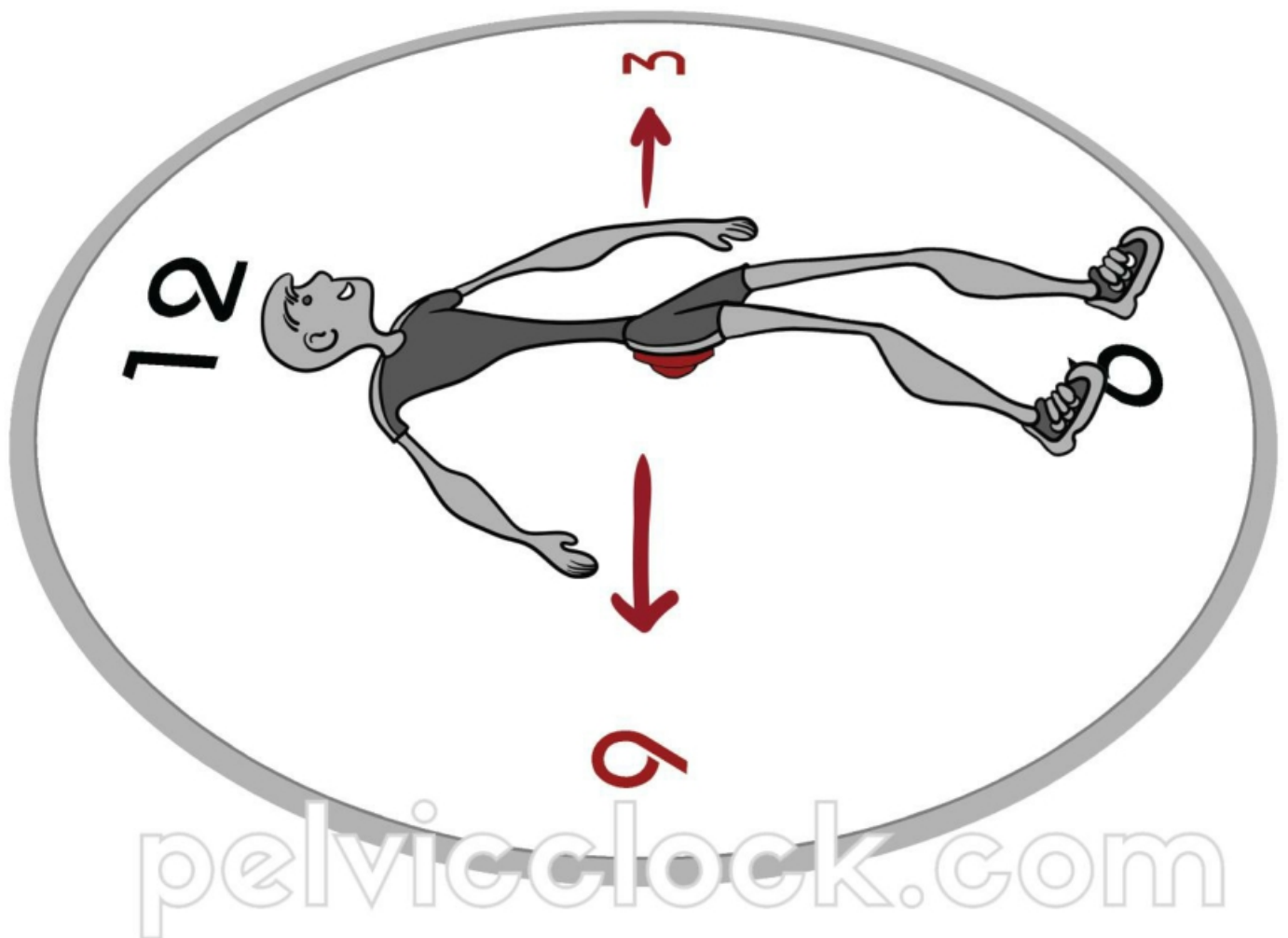
Pelvic Clock®

Dehnen: Hüften & Unterrücken

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.

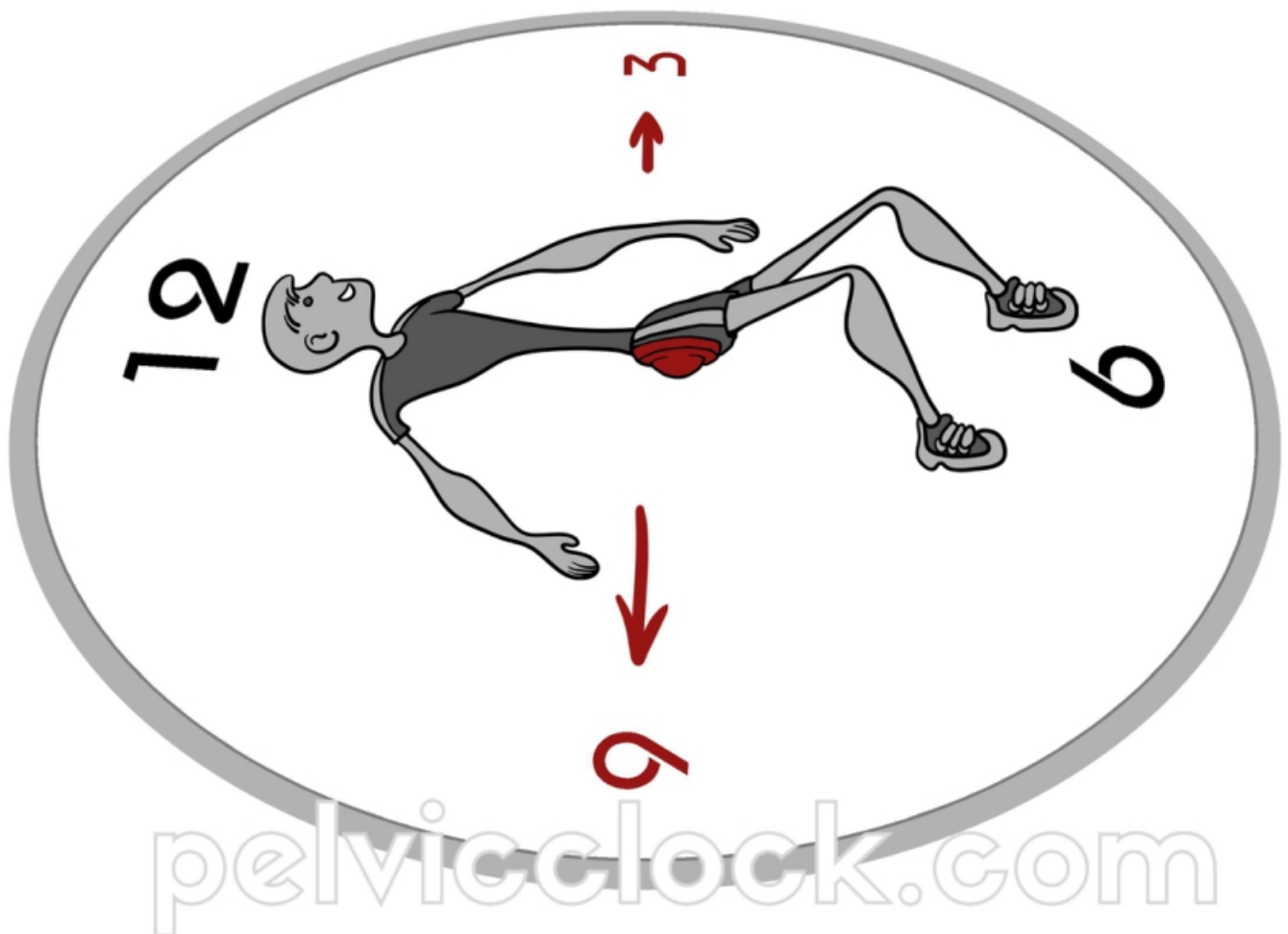


Übung "3-9" (angewinkelte Beine)

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

Drehen Sie Ihr Becken in Richtung **3** Uhr nach links, ohne Ihre Knie zu bewegen. Atmen Sie tief ein und drehen Sie Ihr Becken in Richtung **9** Uhr nach rechts.

10 bis 20-mal wiederholen.



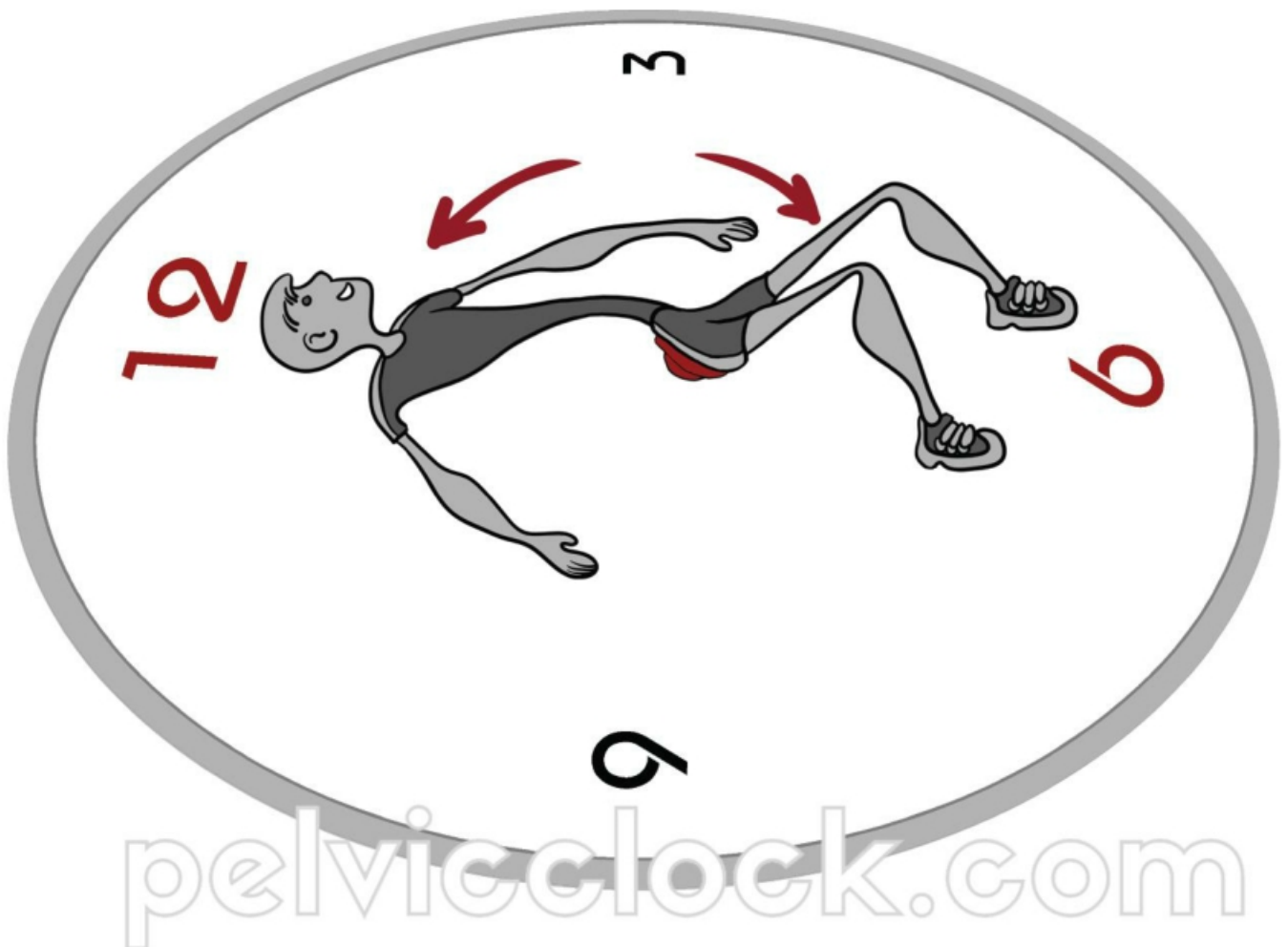
Übung "12-6"

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.



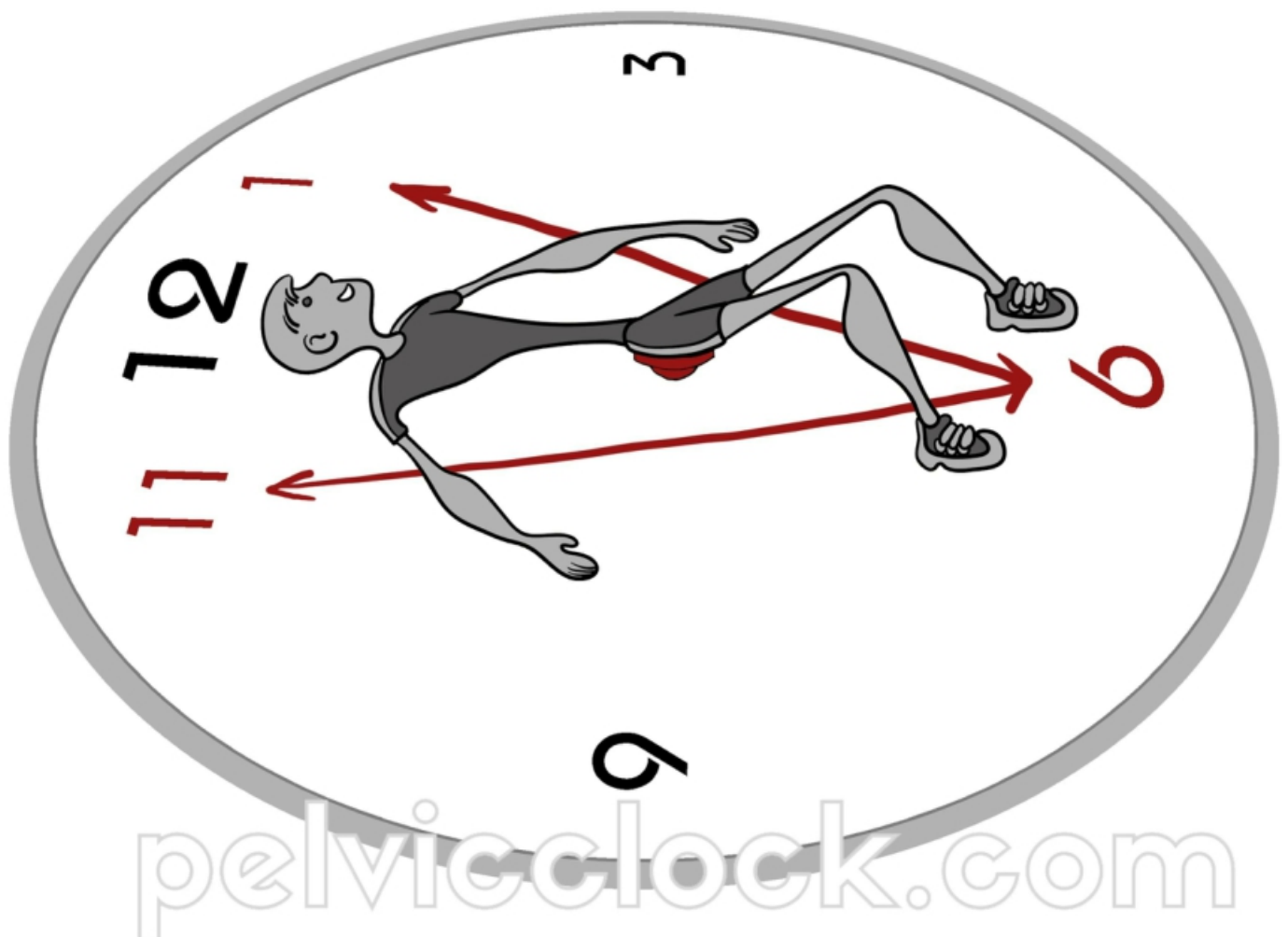
Übung "6-1-6-11"

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.

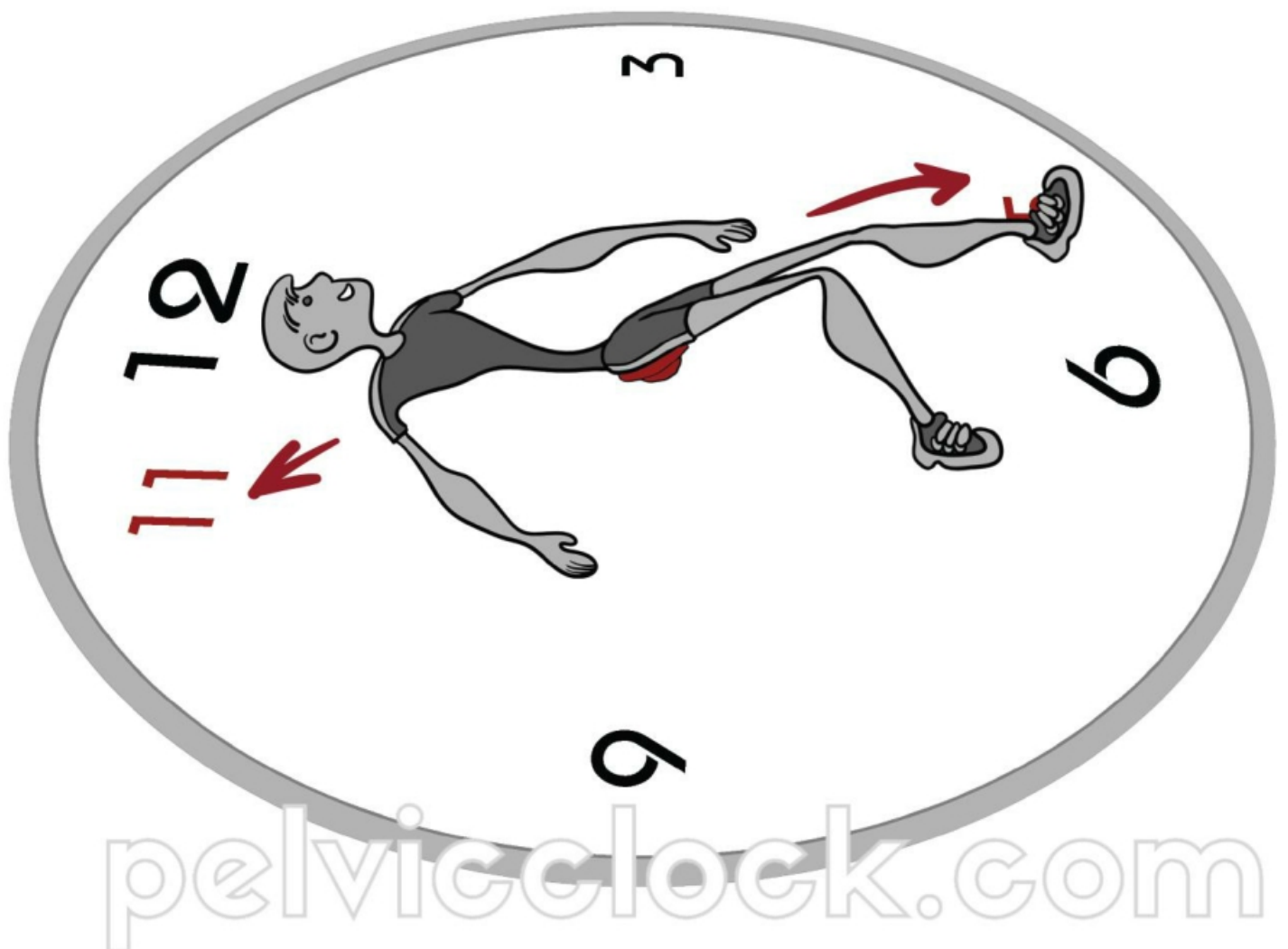


Übung "5-11"

Strecken Sie Ihr linkes Bein aus und schieben Sie es ein paar Zentimeter Richtung **5** Uhr (Vorlehnen nach links).

Drehen Sie Ihren Brustkorb in Richtung **11** Uhr (Zurücklehnen nach rechts) und „pressen“ Sie Ihre **rechte** Bauchseite.

10-mal wiederholen.

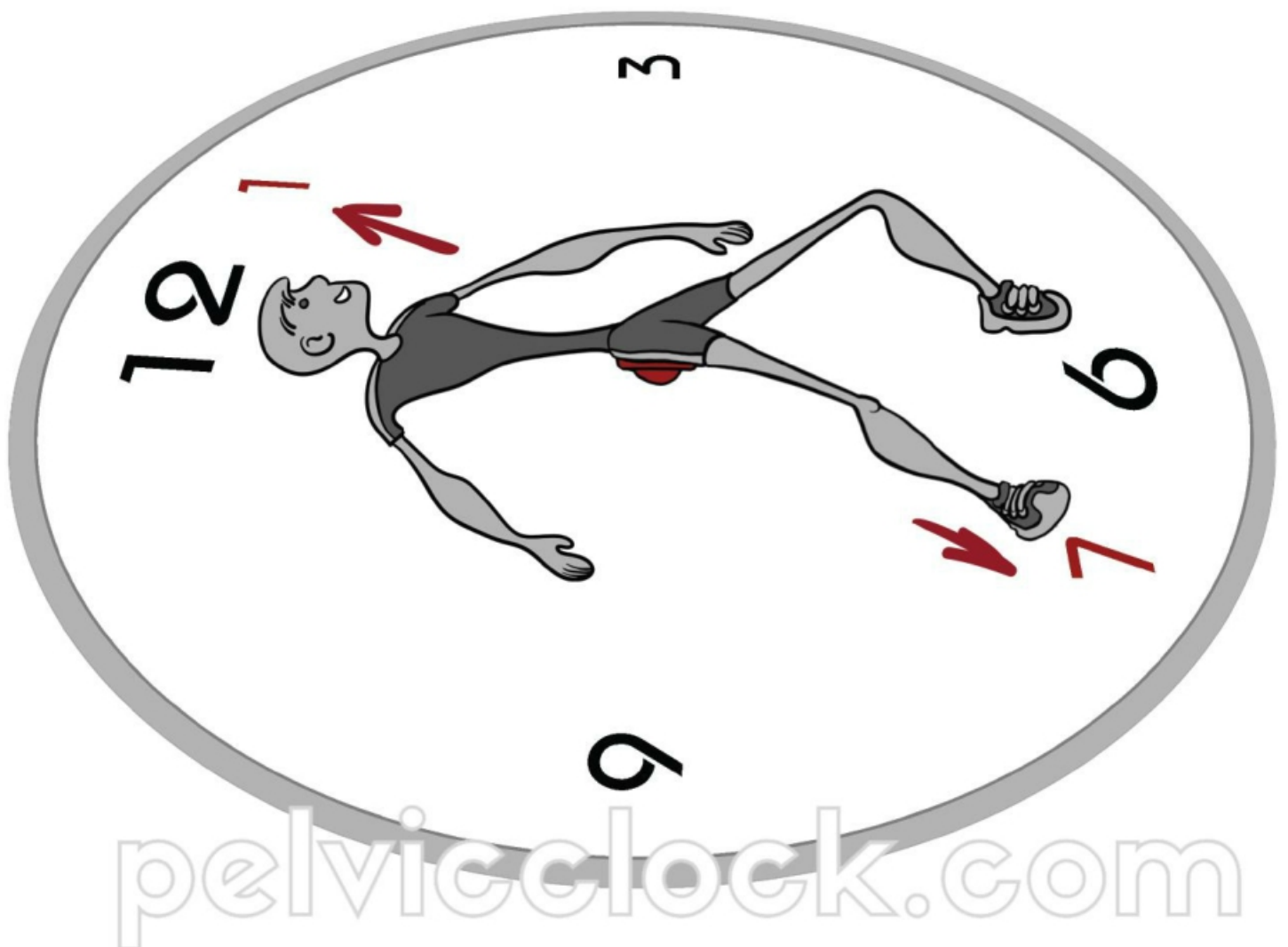


Übung "1-7"

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und schieben Sie es einige Zentimeter Richtung **7** Uhr (Vorlehnen nach rechts).

Drehen Sie Ihren Brustkorb Richtung **1** Uhr (Zurücklehnen nach links) und "pressen" Sie Ihre **linke** Bauchseite.

10-mal wiederholen.

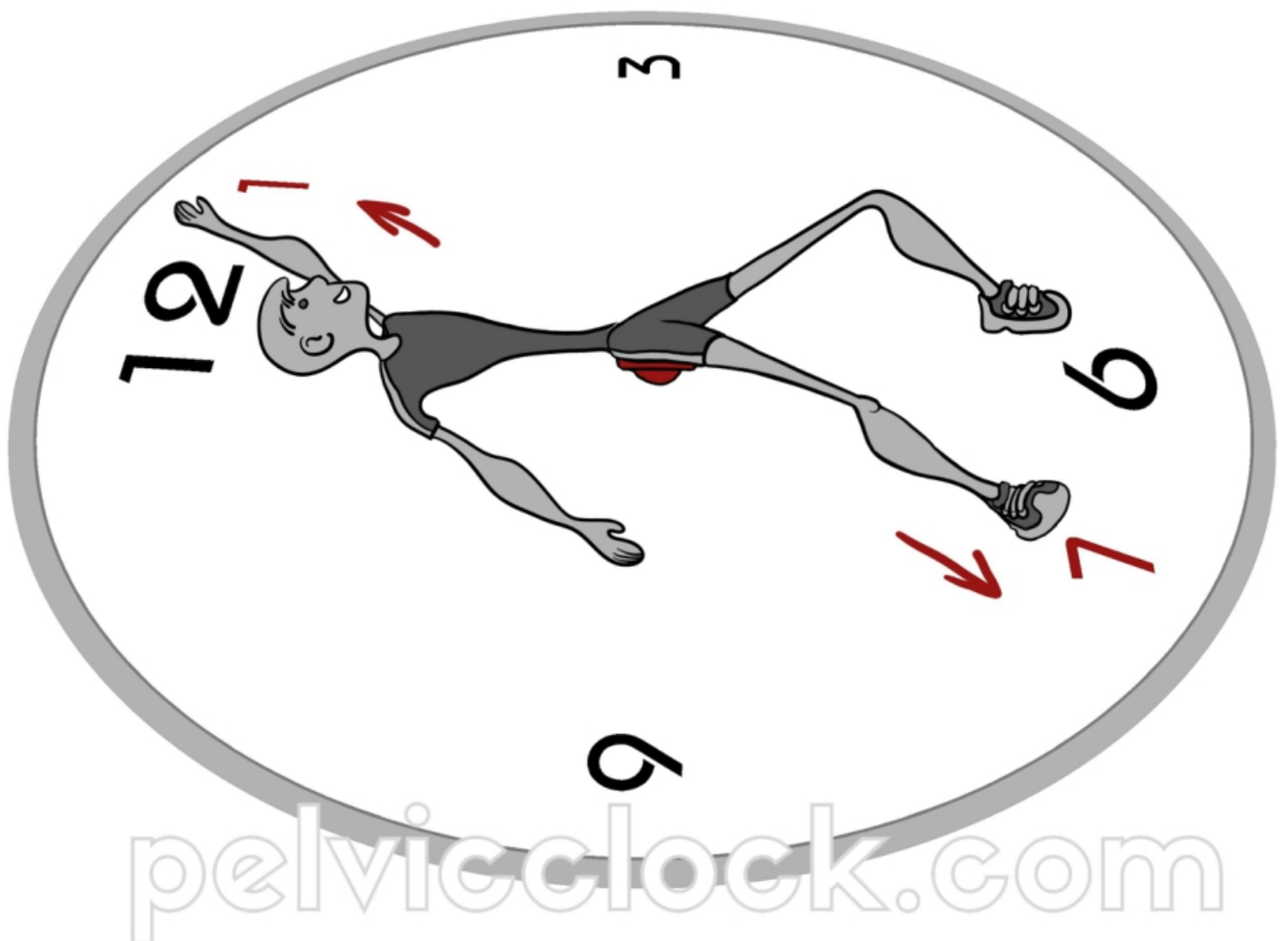


Übung "1-7" (ausgestreckter Arm)

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und schieben Sie es ein paar Zentimeter Richtung **7** Uhr (Vorlehnen nach rechts).

Strecken Sie Ihren linken Arm Richtung **1** Uhr aus. Drehen Sie Ihren Brustkorb Richtung **1** Uhr (Zurücklehnen nach links) und „pressen“ Sie Ihre **linke** Bauchseite.

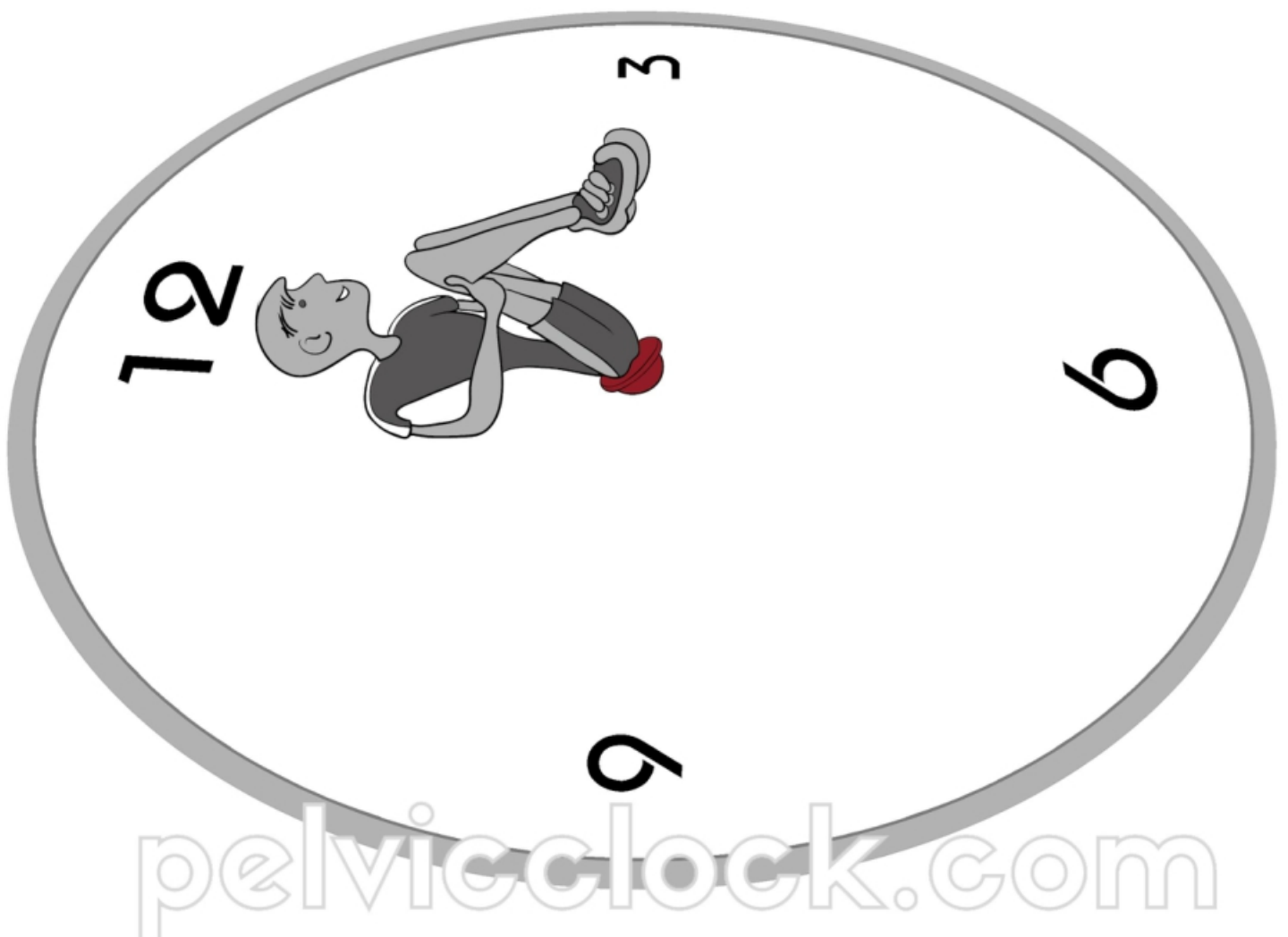
10-mal wiederholen.



Knie-zur-Brust-Dehnung

Ziehen Sie Ihre Knie an die Brust.

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

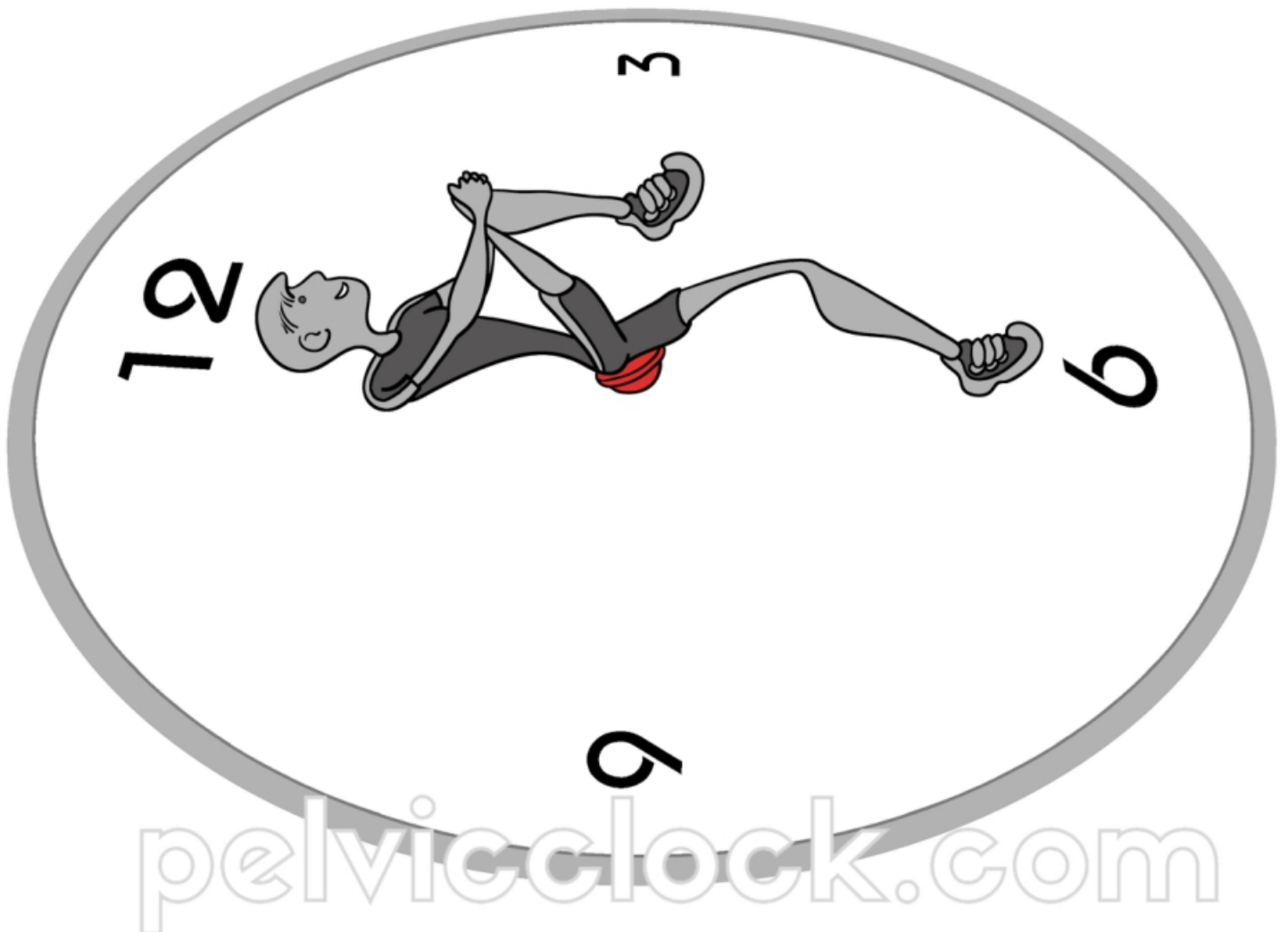


Knie-zur-Brust-Dehnung

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.



Pelvic Clock®

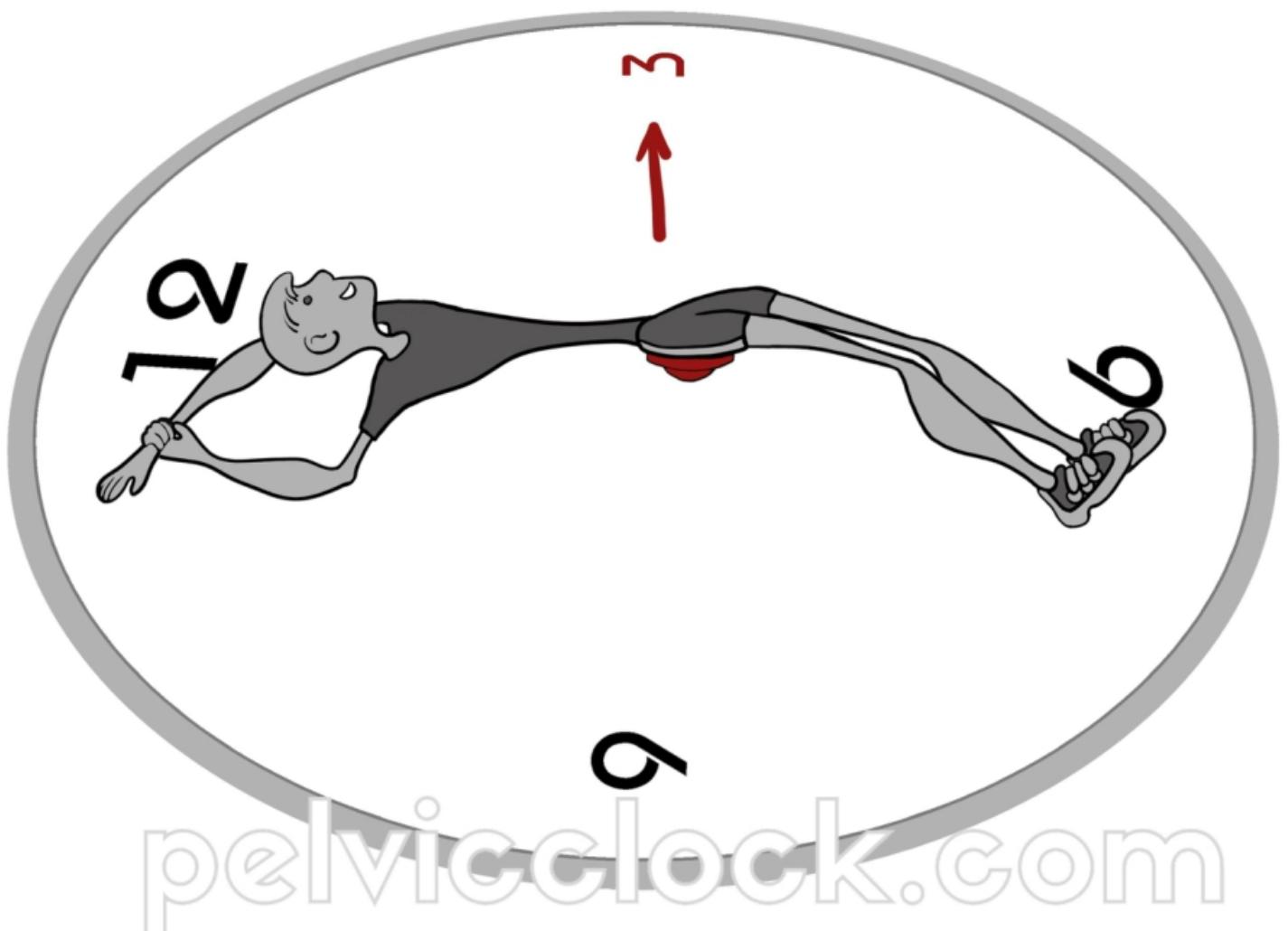
Dehnen: Körper- haltung

Seitendehnung

Nehmen Sie mit den Armen über dem Kopf ihr linkes Handgelenk in die rechte Hand und ziehen Sie den linken Arm nach rechts, um Ihre **linke Seite** zu dehnen. Drehen Sie Ihr Becken nach links.

Atmen Sie in dieser Position FÜNFMAL TIEF EIN.

Wiederholen Sie das Ganze auf der **rechten Seite**.



Querdehnung

Diese Übung dehnt den Lendenmuskel (einen Hüftbeuger) und die Schulter.

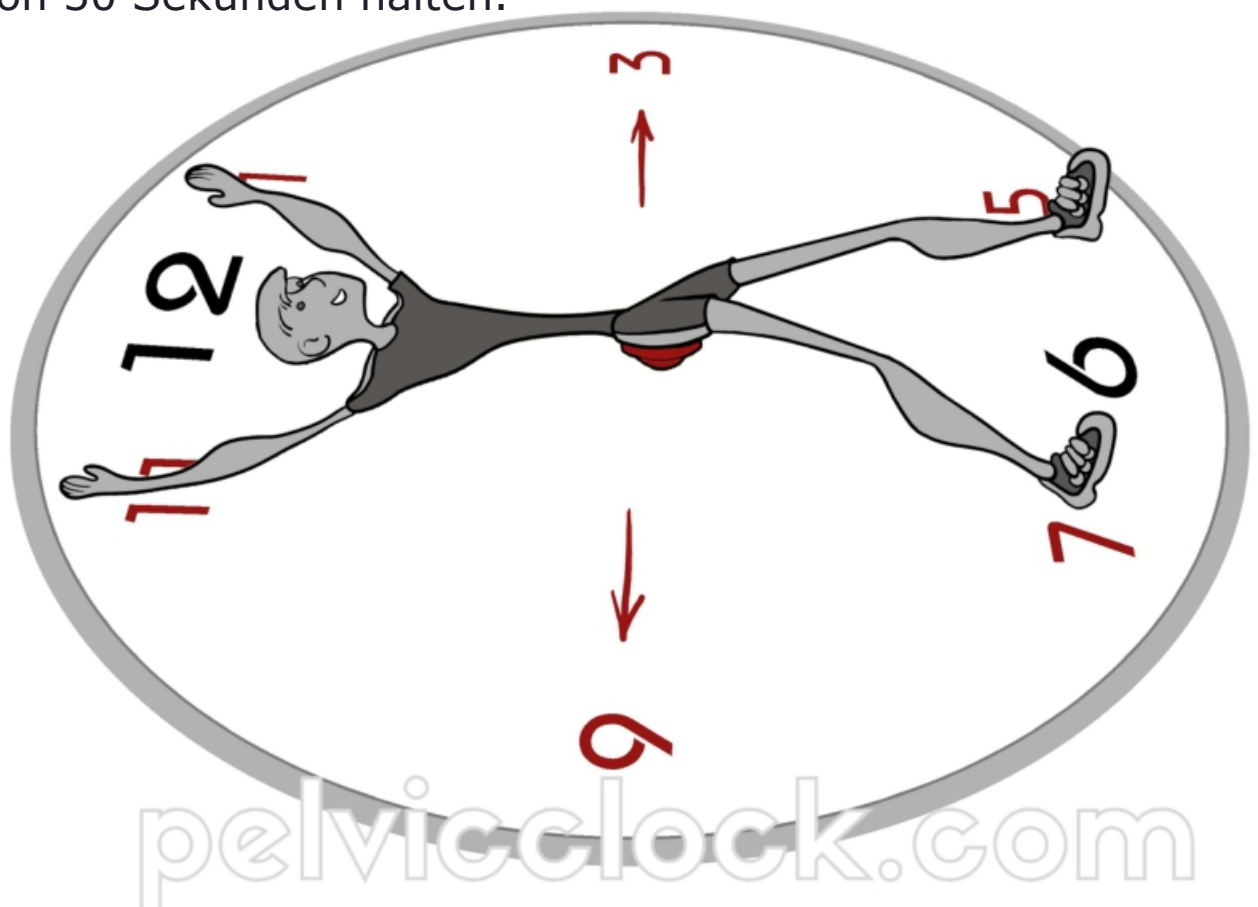
Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und Armen hin.

Drehen Sie Ihr Becken in Richtung **3** Uhr nach links, strecken Sie Ihren rechten Arm Richtung **11** Uhr nach rechts und ihr linkes Bein Richtung **5** Uhr nach links.

Position 30 Sekunden halten.

Drehen Sie Ihr Becken Richtung **9** Uhr nach rechts, strecken Sie Ihren linken Arm Richtung **1** Uhr und Ihr rechtes Bein Richtung **7** Uhr.

Position 30 Sekunden halten.



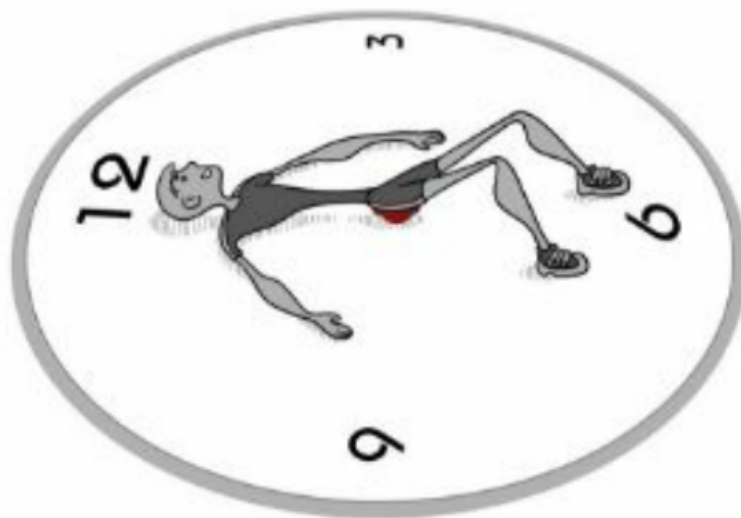
Pelvic Clock®

Rumpf- Stabilitäts- Übungen

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.

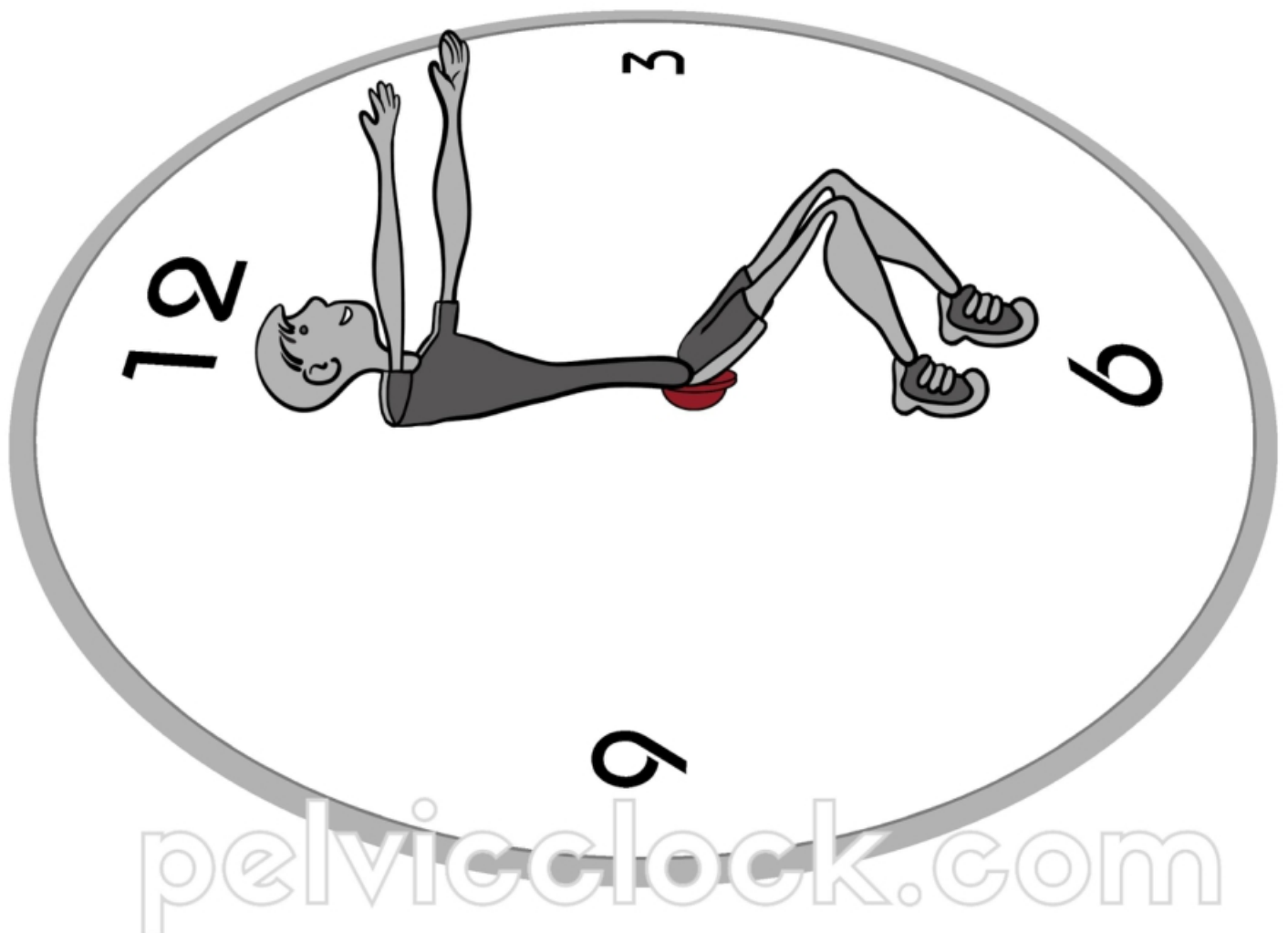


Arme hoch

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.



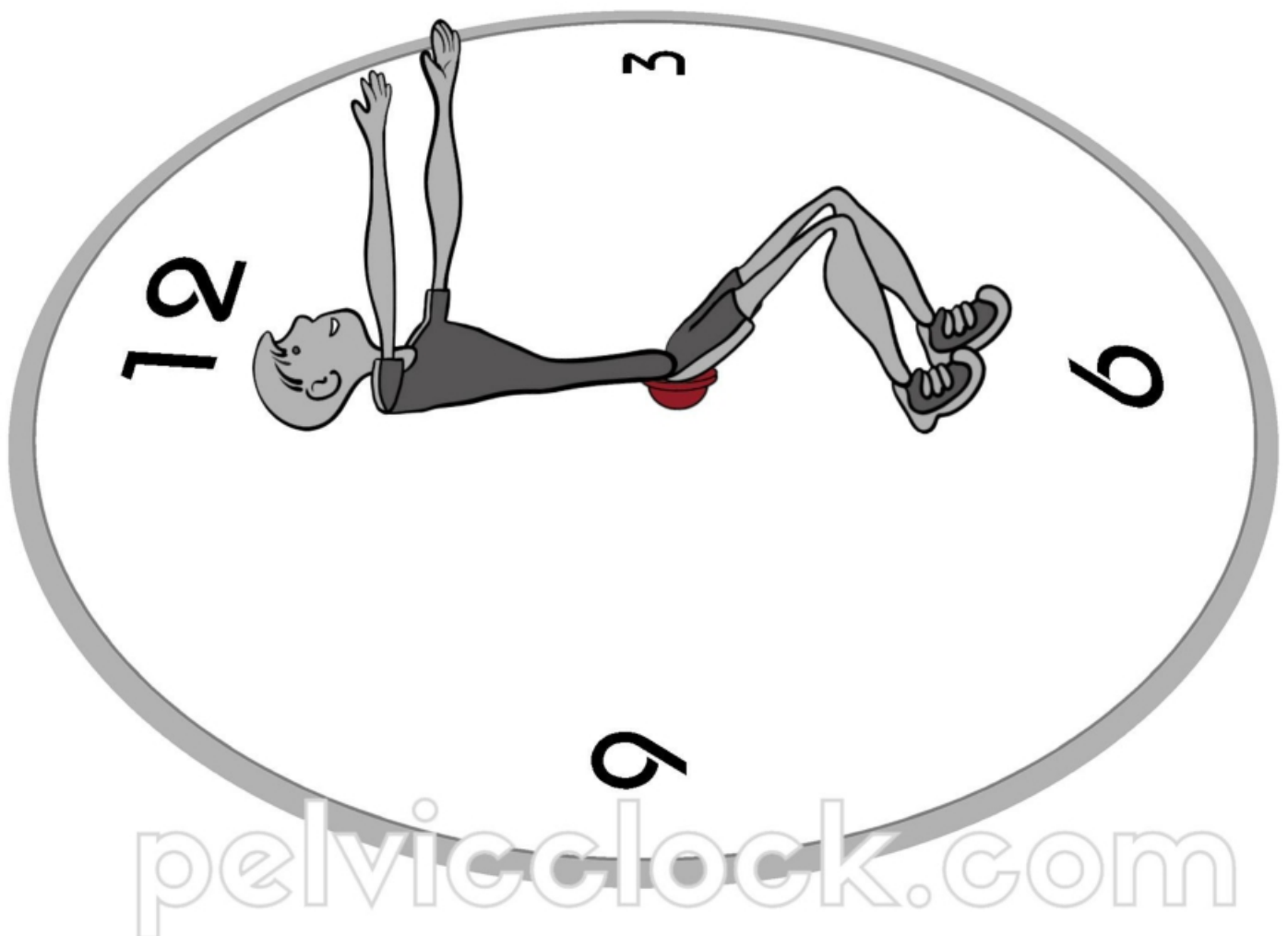
Auf Fersen balancieren

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.



Auf einer Ferse balancieren

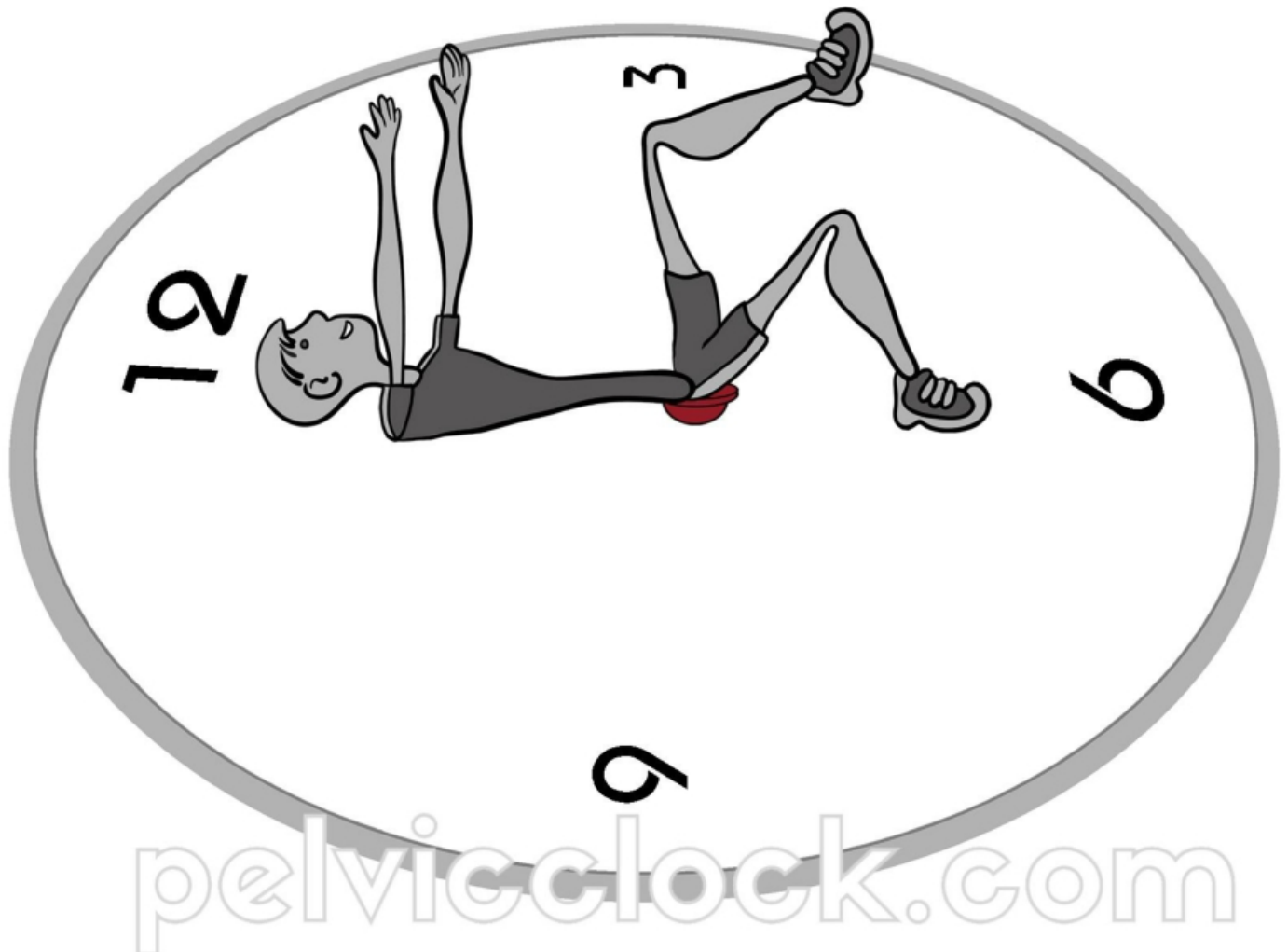
Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über den Schultern.

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.



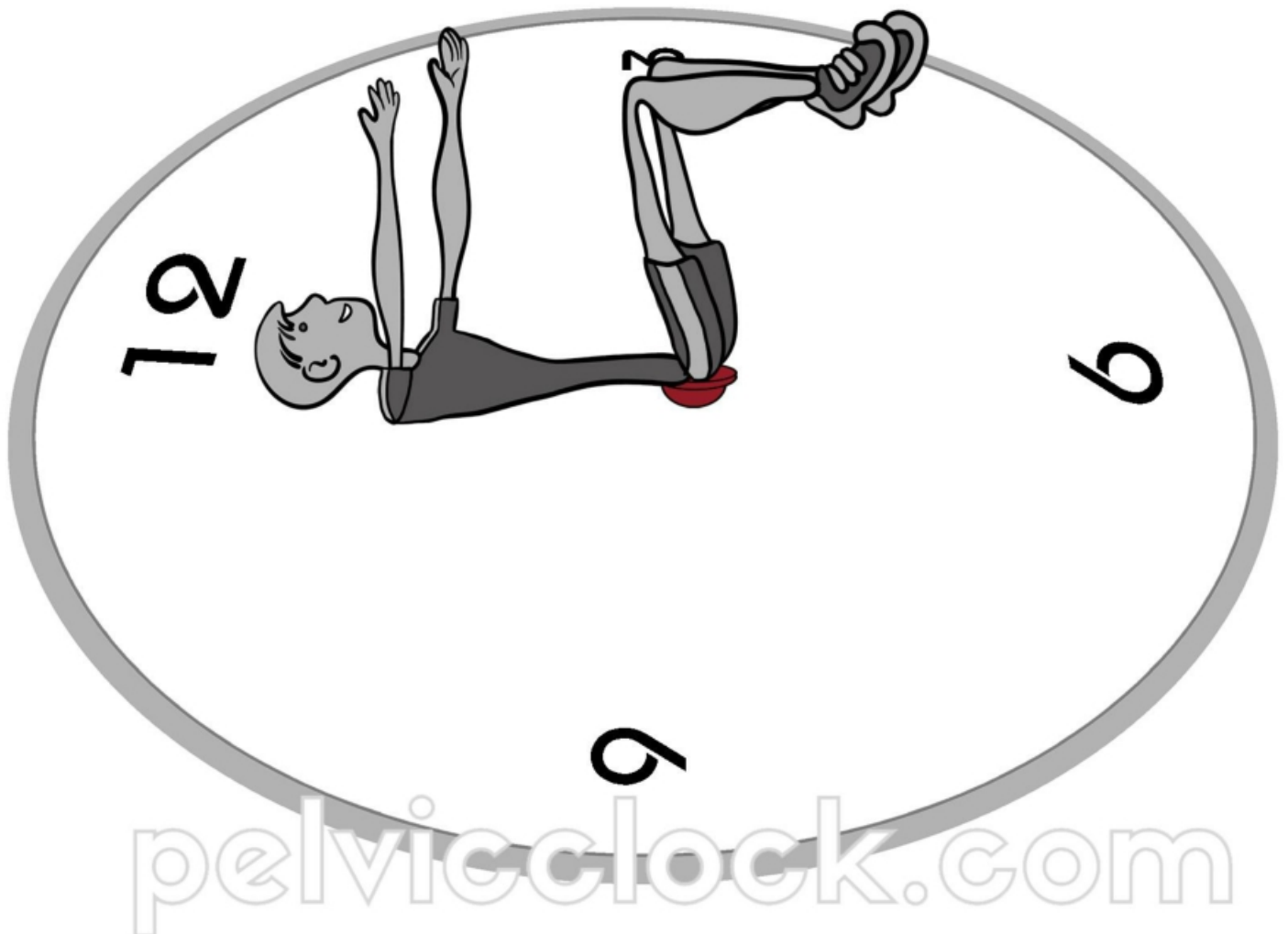
Toter Käfer

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.



Toter Käfer – Beinbewegung

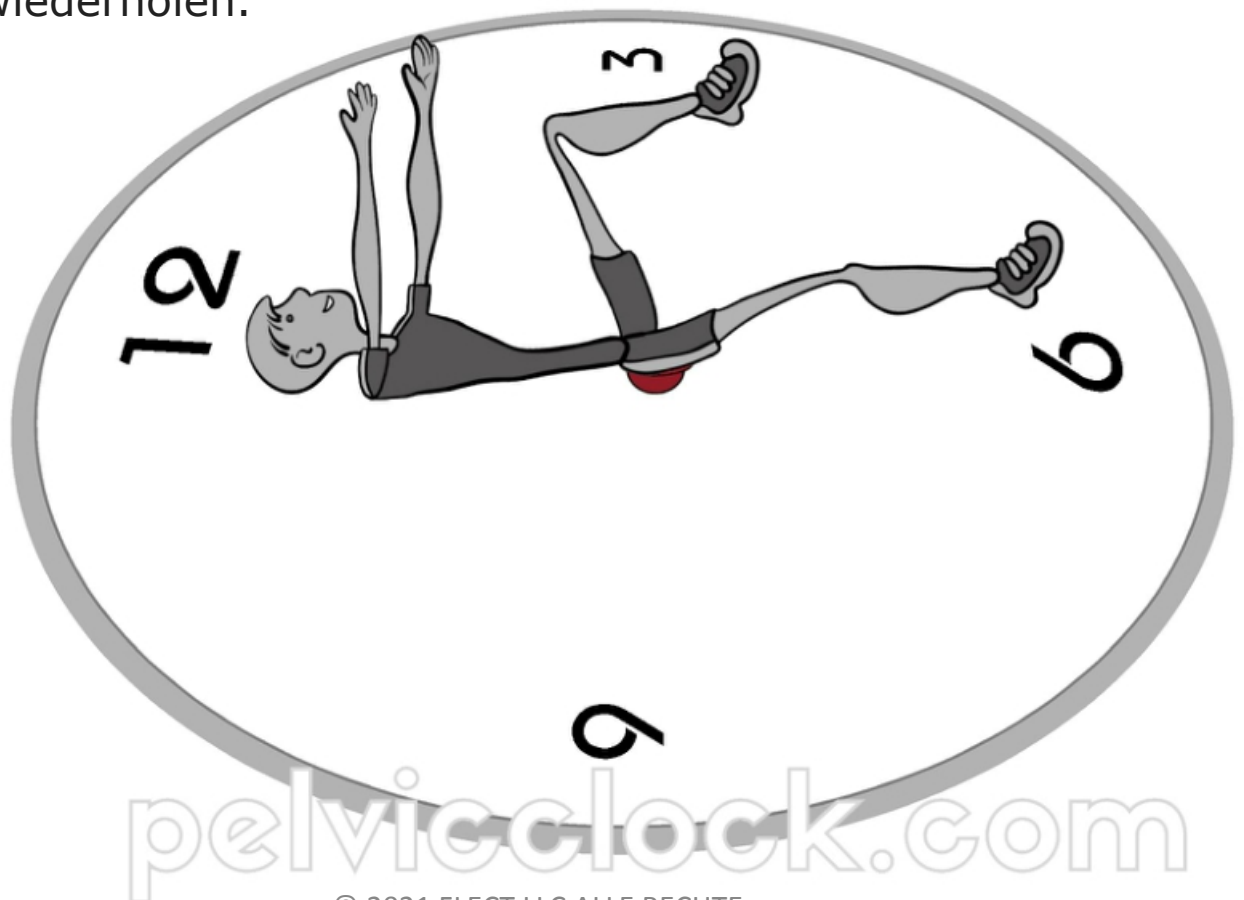
Heben Sie Ihre Beine hoch, die Knie im 90°-Winkel angewinkelt.

Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über den Schultern. Balancieren Sie einige Sekunden lang in dieser Position – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

Strecken Sie Ihr **rechtes Bein** Richtung **6** Uhr aus. Halten Sie es parallel zum Boden in der Luft. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

Strecken Sie Ihr **linkes Bein** Richtung **6** Uhr aus. Halten Sie es parallel zum Boden in der Luft. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

5-mal wiederholen.



© 2021 FLECT LLC ALLE RECHTE
VORBEHALTEN

Pelvic Clock®

Erweiterte Rumpf- Stabilitäts- Übungen

Toter Käfer – diag. Beinbewegung

Heben Sie Ihre Beine mit leicht angewinkelten Knien hoch.

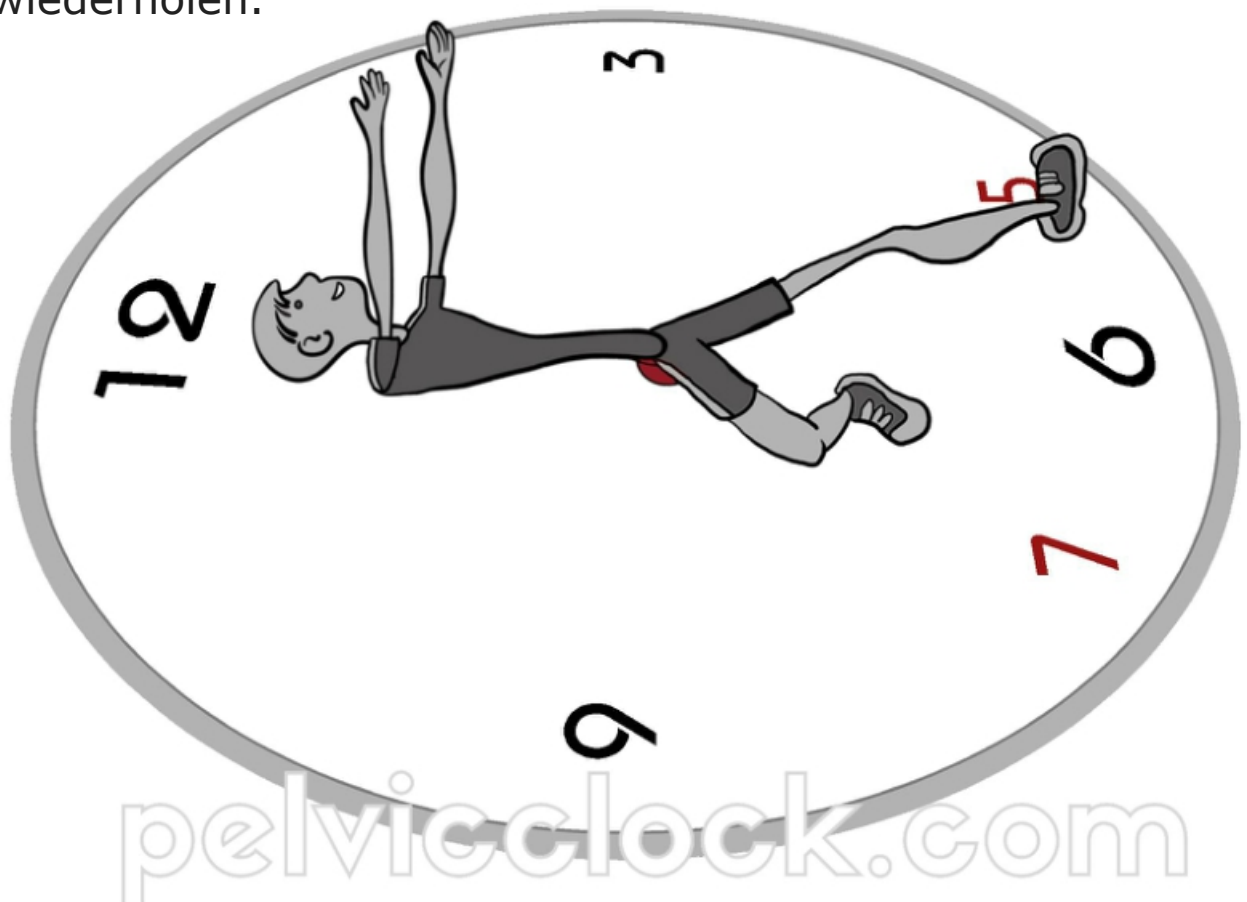
Heben Sie Ihre Arme hoch, die Hände über den Schultern.

Balancieren Sie ein paar Sekunden in dieser Position – halten Sie die flache Seite des Geräts parallel zum Boden.

Strecken Sie Ihr **rechtes Bein** Richtung **7** Uhr nach rechts aus. Halten Sie das Bein parallel zum Boden in der Luft. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

Strecken Sie Ihr **linkes Bein** Richtung **5** Uhr nach links aus. Halten Sie das Bein parallel zum Boden in der Luft. Atmen Sie in dieser Position fünfmal tief ein.

5-mal wiederholen.



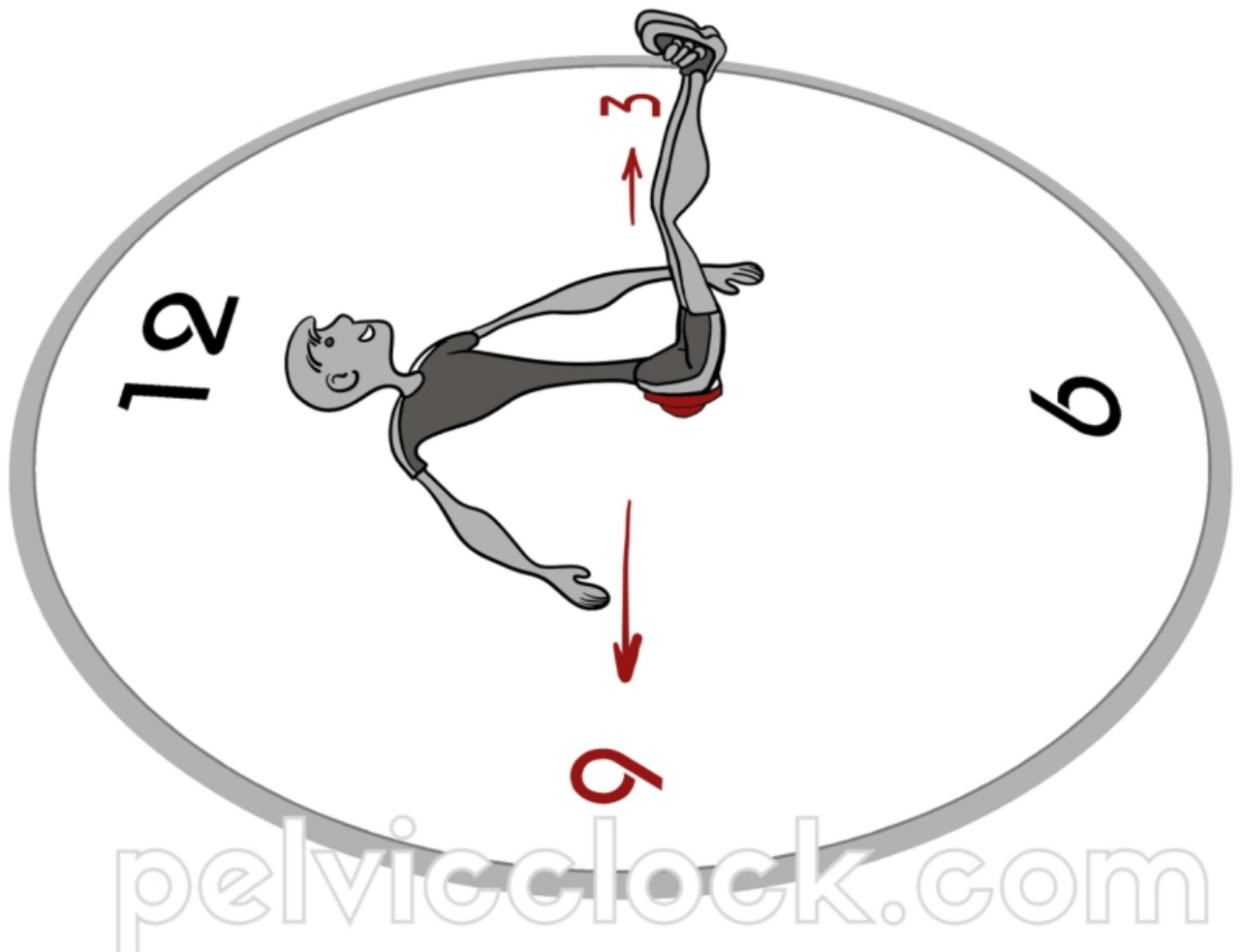
Übung "3-9" mit angehobenen Beinen

Legen Sie sich mit nach oben gestreckten Beinen hin; Ihre Knie dürfen leicht gebeugt sein. Breiten Sie Ihre Arme als Stütze auf dem Boden aus.

Kippen Sie Ihre Hüfte Richtung **3** Uhr und bewegen Sie Ihre Beine 20° nach **links**. Balancieren Sie einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie Ihre Beine wieder anheben.

Kippen Sie Ihr Becken jetzt Richtung **9** Uhr und bewegen Sie Ihre Beine 20° nach **rechts**. Balancieren Sie einige Sekunden in dieser Position, bevor Sie Ihre Beine wieder anheben.

10-mal pro Seite wiederholen.



Pelvic Clock®
Übungen
bei
Überpronation

Knöchel- und Piriformisdehnung

Legen Sie das Pelvic Clock®-Übungsgerät mit der flachen Seite zwischen Ihre Füße.

Stellen Sie sich mit den Außenseiten Ihrer Füße auf den Boden und Ihren Fußsohlen auf die runde Geräteseite.

Legen Sie Ihre Füße fest um das Gerät und biegen Sie Ihre Zehen, um seine Form nachzuahmen.

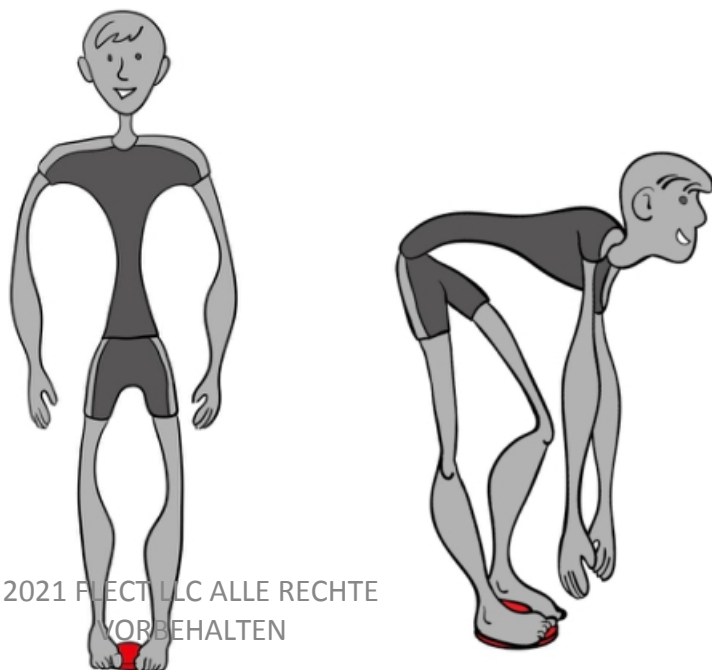
Lehnen Sie sich vor und gehen Sie wie ein Skifahrer in die Knie. Ihre Knie sollten gerade bleiben und Ihr Gewicht auf den Außenseiten Ihrer Füße ruhen.

Berühren Sie mit den Fingern den Boden oder verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie Ihre Schultern zurück.

HALTEN Sie diese Position 15-45 Sekunden lang.

Kehren Sie in die Anfangsposition zurück.

5-mal wiederholen.



Brücke bei Überpronation

Legen Sie sich mit angewinkelten Knien hin. Legen Sie das Gerät mit der flachen Seite zwischen Ihre Füße.

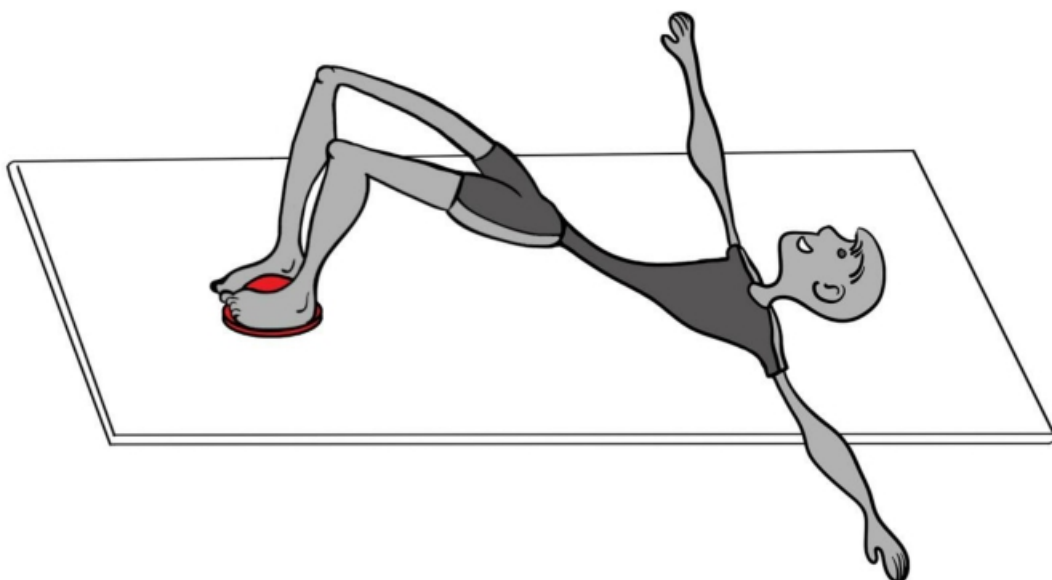
Drehen Sie Ihre Füße nach innen und legen Sie sie um die runde Seite des Geräts.

Tun Sie so, als würden Sie eine riesige Einlegesohle zwischen Ihren Füßen zerdrücken.

Ihre Knie sollten gerade bleiben und Ihr Gewicht auf den Außenseiten Ihrer Füße ruhen.

Heben Sie Ihr Becken an. Halten Sie die Brücke fünf Sekunden lang. Kehren Sie in die Anfangsposition zurück.

10 bis 20-mal wiederholen.



Pelvic Clock®

Dehnen: Brust- mobilität

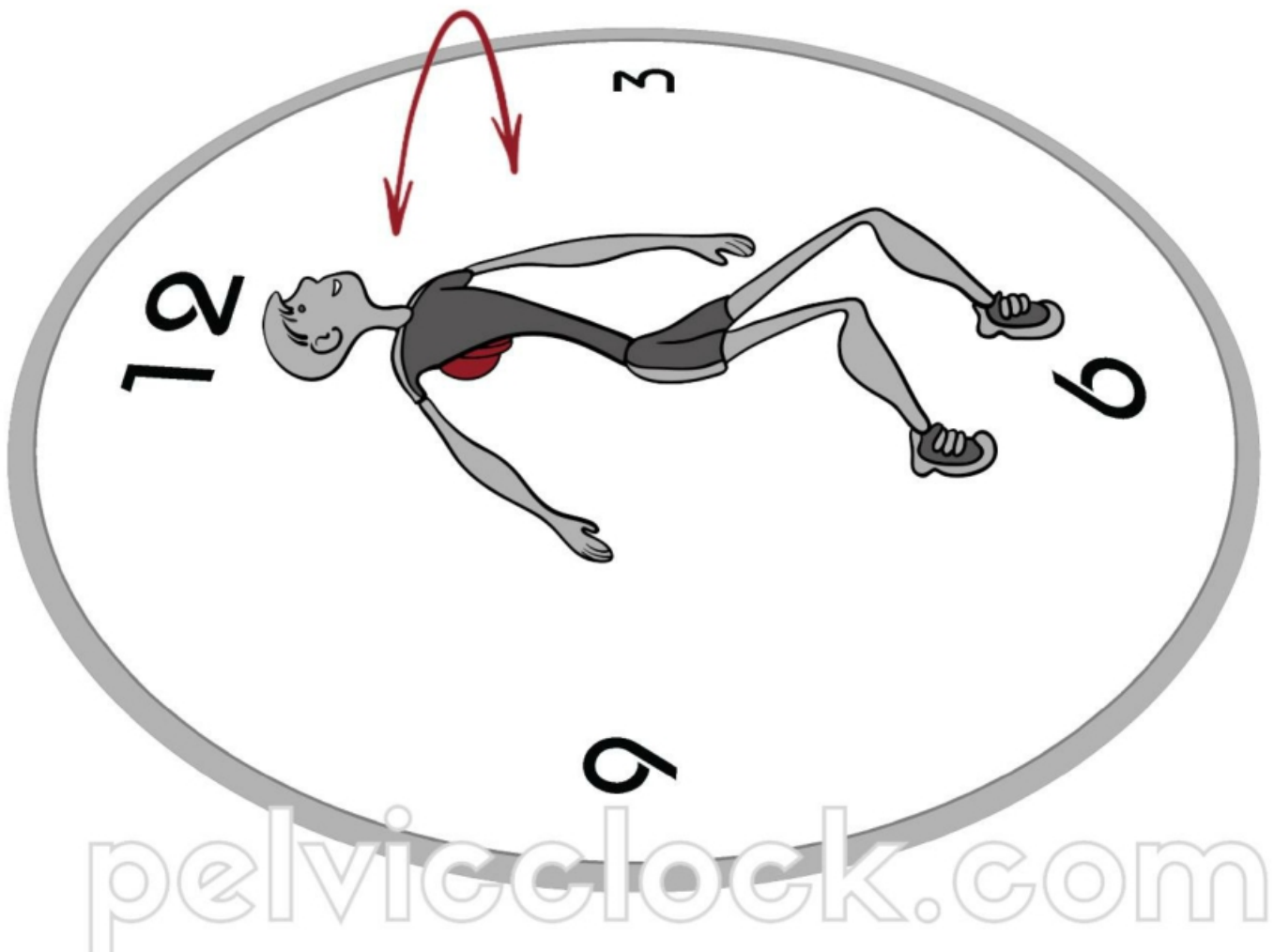
Dehnungen für Brustmobilität

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

Legen Sie das Gerät mit der runden Seite auf den Boden und der flachen zwischen Ihre Schulterblätter.

Drehen Sie Ihren Brustkorb nach links. Atmen Sie ein und drehen ihn dann nach rechts.

10 bis 20-mal wiederholen.



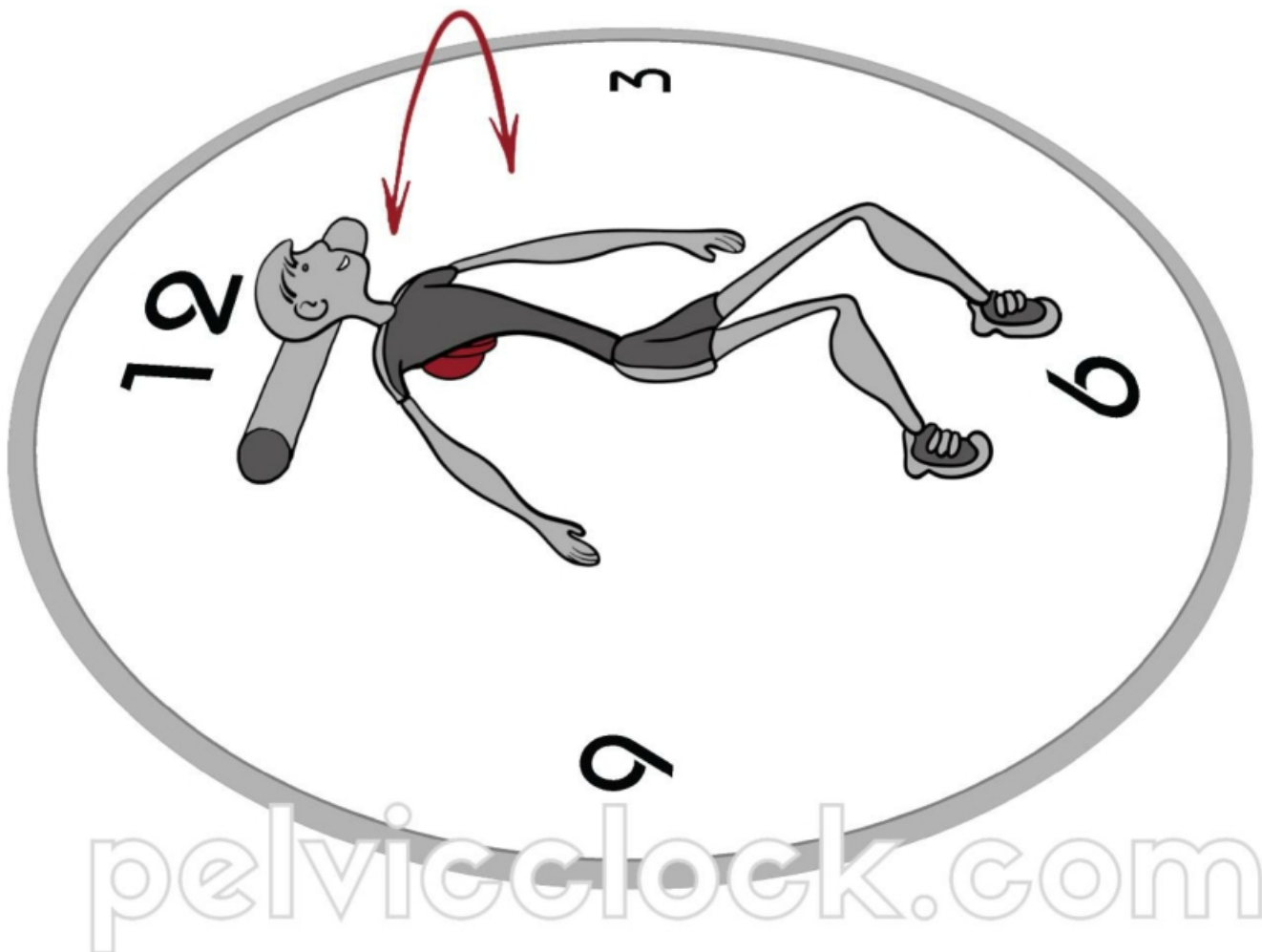
Brustmobilitäts-Dehnung mit Schaumstoffrolle

Winkeln Sie die Knie an und stellen Sie die Füße fest auf den Boden. Legen Sie Ihren Kopf auf die Schaumstoffrolle.

Legen Sie das Gerät mit der runden Seite auf den Boden und der flachen zwischen Ihre Schulterblätter.

Drehen Sie Ihren Brustkorb nach links. Atmen Sie ein und drehen ihn dann nach rechts.

10 bis 20-mal wiederholen.



Pelvic Clock®

Massagen

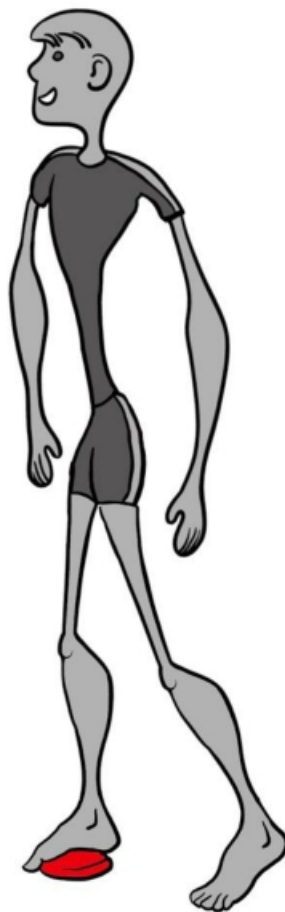
Plantarfaszien-Selbstmassage

Legen Sie das Gerät mit der flachen Seite auf den Boden.
Legen Sie Ihren Fuß auf die runde Seite des Geräts.

Stützen Sie sich an einer Wand ab und steigen Sie 3-5 Mal auf das Gerät, um die Problemzone (verspannte oder schmerzhafteste Stelle) Ihrer Fußsohle zu finden.

Wenn das Stehen auf dem Gerät zu schmerzhaft ist, bietet sich die "Druck-kein Druck"-Technik an, um Ihre Plantarfaszien langsam zu lockern.

Stellen Sie sich zur Besserung sonst einfach auf die Problemzone.



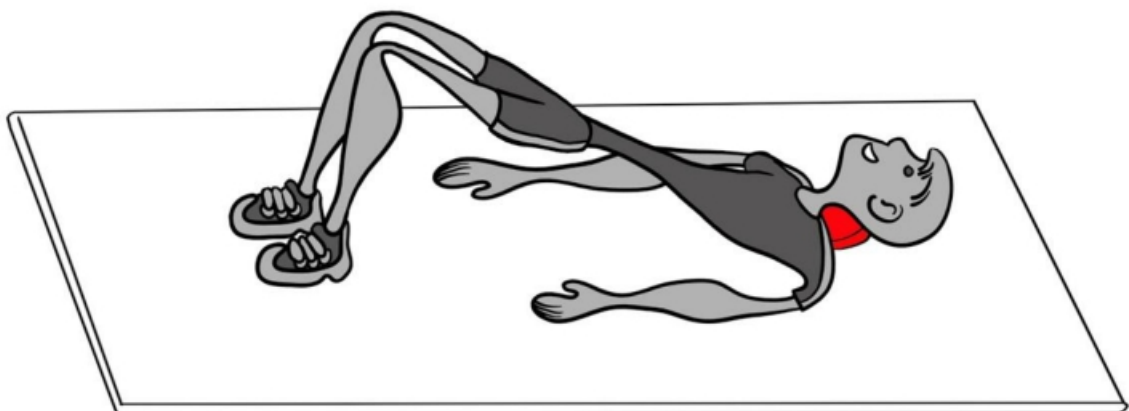
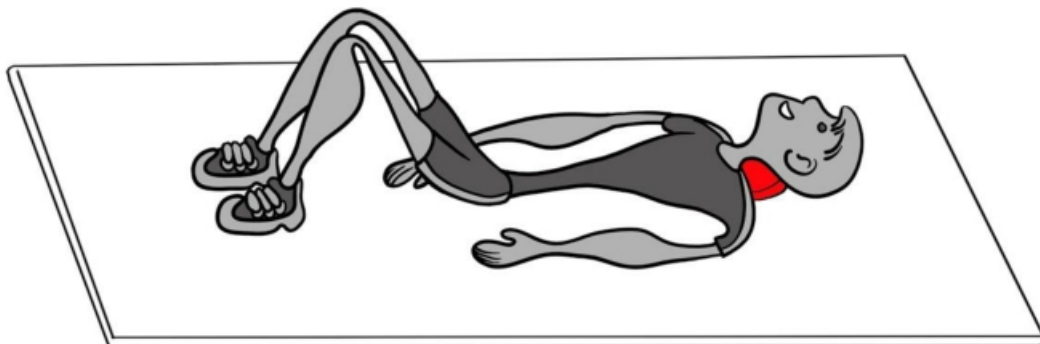
Oberer Trapezius-Selbstmassage

Legen Sie das Gerät mit der flachen Seite auf den Boden.

Legen Sie mit einem der oberen Trapezmuskeln (die sich an den Halsseiten befinden) auf die runde Geräteseite.

Finden Sie eine Problemzone (eine verspannte oder schmerzhaft Stelle) und üben Sie Druck darauf aus.

Der Druck des Körpergewichts auf dem Gerät sollte helfen, den Muskel zu entspannen. Heben Sie Ihr Becken an, wenn Sie den Druck erhöhen möchten.



Pelvic Clock®

Wand- Übungen

Wall-Hocke

Hocken Sie sich an die Wand, die Knie zwischen 30 und 60° gebeugt. Legen Sie die runde Seite des Geräts gegen die Wand. Lehnen Sie sich mit dem Kreuzbein gegen die flache.

12-6

Atmen Sie EIN, während Sie Ihr Becken Richtung **6** Uhr kippen. Atmen Sie AUS, während Sie es Richtung **12** Uhr kippen. 10-mal wiederholen.

3-9

Drehen Sie Ihr Becken Richtung **3** Uhr, ohne die Knie und Schultern zu bewegen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden lang.

Drehen Sie Ihr Becken Richtung **9** Uhr, ohne die Knie und Schultern zu bewegen. Halten Sie die Position 5-10 Sekunden lang.

5 bis 10-mal wiederholen.



Handgelenk- und Ellenbogendehnung

Stellen Sie sich eine Armlänge von der Wand entfernt auf und legen Sie die runde Seite des Geräts gegen die Wand.

Legen Sie Ihre Hand auf die flache Seite. Sie sollte parallel zur Wand bleiben.

Strecken Sie Ihren Arm und bewegen Sie Ihre Hand langsam hin und her.

10-mal wiederholen.

