

Body-Prophylaxx



Übungen 1-20
Therapie

Übungen 1-13
Power-Rumpf

Body-Propylaxx



Übungen 1-20 Therapie



Empfehlung

Mobilisationswiederholungen: 5 mal pro Übung

Dehnung und Kräftigung: 30 Sek. pro Seite & Übung

Mobilisation der Halswirbelsäule Stärkung der Halswirbelsäulen-Muskulatur



1 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Den Kopf nach hinten beugen und den Ball zwischen Kopf und Schultern zusammendrücken. Position ein Paar Sekunden halten und wieder entspannen.



2 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Den Kopf langsam von Seite zu Seite drehen bis ein Ziehen im Kopfansatz bis zur Schulter gespürt wird.

Wichtig: den Kopf niemals über den Ball schleifen lassen!

Mobilisation und Stärkung der Funktion des Schulterblattes



3 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Beide Arme parallel nach oben strecken und die Schulterblätter Richtung Boden ziehen. Anschliessend Arme wieder mit Schulterblättern nach oben drücken.

Therapie

Dehnung der Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Die gestreckten Arme parallel nach hinten führen und über aussen nach vorne kreisen. Abwechselnd mit nach **innen**, nach **oben**, nach **unten** und nach **aussen** gerichteten Handflächen.

Abwechseln.

4 innen



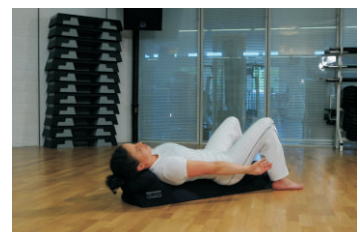
5 oben



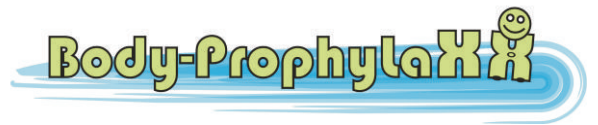
6 unten



7 aussen



Therapie



Dehnung der Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Arme seitlich nach aussen strecken und kreisen lassen. Die Handflächen dabei abwechselnd nach **unten**, **oben** und **hinten** drehen.

8

unten



9

oben

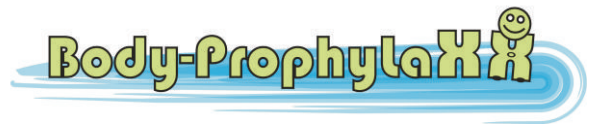


10

hinten



Therapie



Dehnung der Schulterblattmuskulatur und Stabilisierung der gegenüberliegenden Schulterpartie



11

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen entspannt neben dem Body-Prophylaxx auf dem Boden. Beine sind schulterbreit auseinander.

Endposition: Hände falten, Arme nach oben strecken und diagonal nach rechts führen.

Seitenwechsel.

Dehnung der Halsmuskulatur



12

Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Kopf langsam auf die linke Seite drehen bis ein Ziehen vom Kopfansatz bis zur Schulterpartie gespürt wird. Den rechten Arm Richtung Füße ziehen, um die Dehnung zu verstärken.

Seitenwechsel.

Ganzkörperübung



13 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Beine zur Stabilisation schulterbreit ausstrecken. Die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Rechter Arm über den Kopf strecken und das gestreckte linke Bein leicht anheben. In dieser Position das Gleichgewicht halten.

Seitenwechsel.

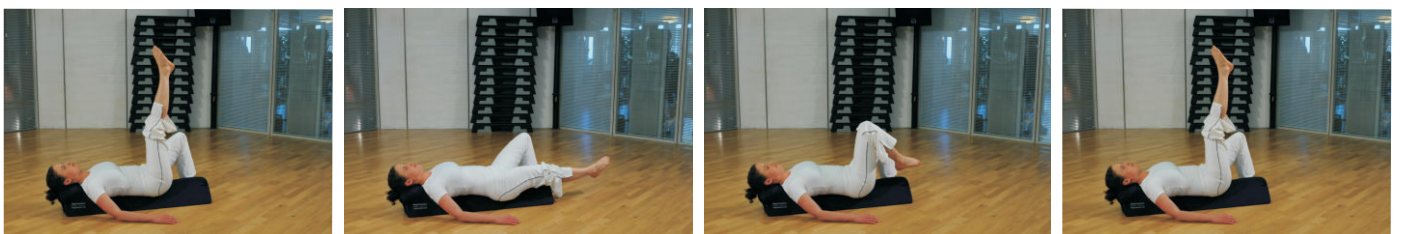
Stärkung der Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur



14 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Bauchmuskulatur spannen und die Beine in einer 90°-Position anwinkeln. Beim Einatmen die Beine im 45°-Winkel nach vorne strecken und beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition.

Stabilisierung des Rumpfes und Stärkung der Rückenmuskulatur

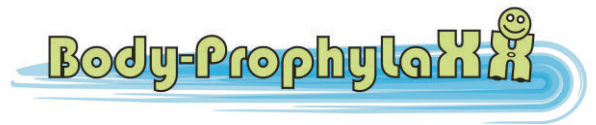


15 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Rechtes Bein im 90°-Winkel zur Decke strecken und Kreise ziehen wie beim Fahrradfahren.

Seitenwechsel.

Therapie



Mobilisation und Stärkung der Lendenwirbelsäule



16 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Das Becken langsam ein- und ausrollen.

Wichtig: nicht ins Hohlkreuz gehen!

Mobilisation der Lenden- und Brustwirbelsäule Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur



17 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx.

Endposition: Das Becken langsam einrollen und die Bewegung fortführen, indem der Rücken Wirbel für Wirbel vom Body-Prophylaxx gehoben wird. Auf dieselbe Weise Rücken und Becken langsam wieder absenken.

Beckenübung zur Mobilisation des Ilio-Sacral-Gelenks

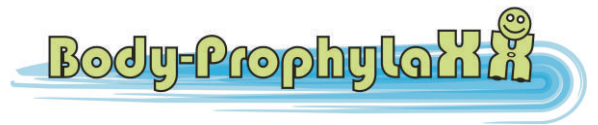


18 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen entspannt neben dem Body-Prophylaxx auf dem Boden. Beine sind schulterbreit auseinander.

Endposition: Eine Beckenhälfte seitlich nach oben ziehen, während das gegenüberliegende Bein nach unten gestreckt wird.

Seitenwechsel.

Therapie



Dehnung des Ilio-Sacral-Gelenks und Entspannung der Lendenwirbelsäule



- 19** Bäuchlings auf den Body-Prophylaxx liegen, wobei sich das Schambein auf der Mitte des Balls befindet. Den Kopf auf eine Seite drehen.

Entspannung



- 20** Zum Abschluss noch für einige Minuten mit dem Rücken auf dem Body-Prophylaxx liegen und sich entspannen. Dabei können die Füße mit angewinkelten Beinen auf den Boden gestellt oder die Beine gestreckt werden.

Body-Prophylaxx



Übungen 1-13 Power-Rumpf



Empfohlene Wiederholungen

Für Anfänger: 1-3 mal pro Übung

Für Fortgeschrittene: 4-6 mal pro Übung

Power-Rumpf



Bauchübung



1 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen entspannt neben dem Body-Prophylaxx auf dem Boden. Beine sind schulterbreit auseinander.

Endposition: Beim Ausatmen Arme diagonal nach vorne strecken, Bauch anspannen und Rumpf gerade hochheben. Mit gestreckten Armen weiter Richtung Füße ziehen.

Bauchübung



2 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen auf dem Boden neben dem Body-Prophylaxx. Beine 90° anwinkeln.

Endposition: Beim Ausatmen den Bauch anspannen und die Beine diagonal nach vorne strecken.

Bauchübung



3 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen seitlich neben dem Body-Prophylaxx. Beine 90° zur Decke strecken.

Endposition: Beim Einatmen rechtes Bein senken. Beim Ausatmen rechtes Bein heben. Dasselbe mit dem linken Bein.

Power-Rumpf



Bauchübung



4

Ausgangsposition: Rückenlage, die Arme liegen neben dem Body-Prophylaxx auf dem Boden. Die Beine anheben, bis in den Kniegelenken und Hüftgelenken ein 90°-Winkel entsteht.

Endposition: Beim Ausatmen die Knie strecken. Beim Einatmen die Knie wieder in die 90°-Ausgangsposition zurückführen.

Bauchübung



5

Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt. Die linken Fingerspitzen ans linke Ohr halten und den rechten Arm diagonal nach aussen strecken.

Endposition: Beim Ausatmen Rumpf diagonal anheben, dabei bewegt sich der linke Ellbogen zum rechten Knie und der rechte Arm zieht diagonal nach aussen.

Seitenwechsel.

Power-Rumpf



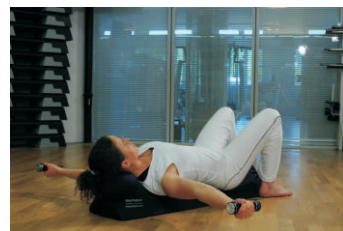
Oberkörperübung



6 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme mit den Hanteln senkrecht zur Decke strecken.

Endposition: Beim Einatmen die Schulterblätter Richtung Decke bewegen.
Die Arme bleiben gestreckt.

Oberkörperübung



7 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme mit den Hanteln zur Decke strecken.

Endposition: Beim Einatmen mit gestreckten Armen die Hanteln seitlich auf Schulterhöhe senken.
Beim Ausatmen Arme wieder in die Ausgangsposition zurückbringen.

Oberkörper- und Armübung



8 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme mit den Hanteln zur Decke strecken.

Endposition: Beim Einatmen die Ellbogen seitlich auf Schulterhöhe im 90°-Winkel beugen.
Beim Ausatmen die Arme wieder in die gestreckte Position zurückführen.

Power-Rumpf



Armübung



9

Ausgangsposition: Rückenlage, die Füße sind auf dem Boden aufgestellt und die Arme leicht angewinkelt nach hinten unten gesenkt.

Endposition: Beim Einatmen Ellbogen beugen. Beim Ausatmen Ellbogen wieder in die Ausgangsposition bringen. Die Oberarme befinden sich immer in der gleichen Position.

Bauchübung



10

Ausgangsposition: Rückenlage, Kopf und Schulterblätter berühren den Body-Prophylaxx nicht mehr. Die Arme mit den Hanteln in Kniehöhe ausstrecken.

Endposition: Beim Einatmen Arme über vorne nach hinten unten bewegen, dabei senkt sich der Rumpf leicht nach unten. Beim Ausatmen die Arme kreisförmig über die Seite nach vorne bewegen.

Power-Rumpf



Rückenübung



11 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme mit der Handfläche nach unten neben dem Body-Prophylaxx ablegen. Die Füße vor dem Body-Prophylaxx abstellen.

Endposition: Beim Ausatmen Becken so weit wie möglich hochheben. Beim Einatmen Becken senken, der Bauch bleibt dabei immer in Spannung.

Rücken-, Bauch- und Beinübung



12 **Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen entspannt neben dem Body-Prophylaxx. Die Füße vor dem Body-Prophylaxx abstellen. Rechtes Bein parallel neben dem linken Bein ausstrecken.

Endposition: Beim Ausatmen den Bauch aktivieren und das Becken so weit wie möglich hochheben. Beim Einatmen Becken senken, der Bauch bleibt dabei immer angespannt und das rechte Bein immer parallel neben dem linken.

Seitenwechsel.

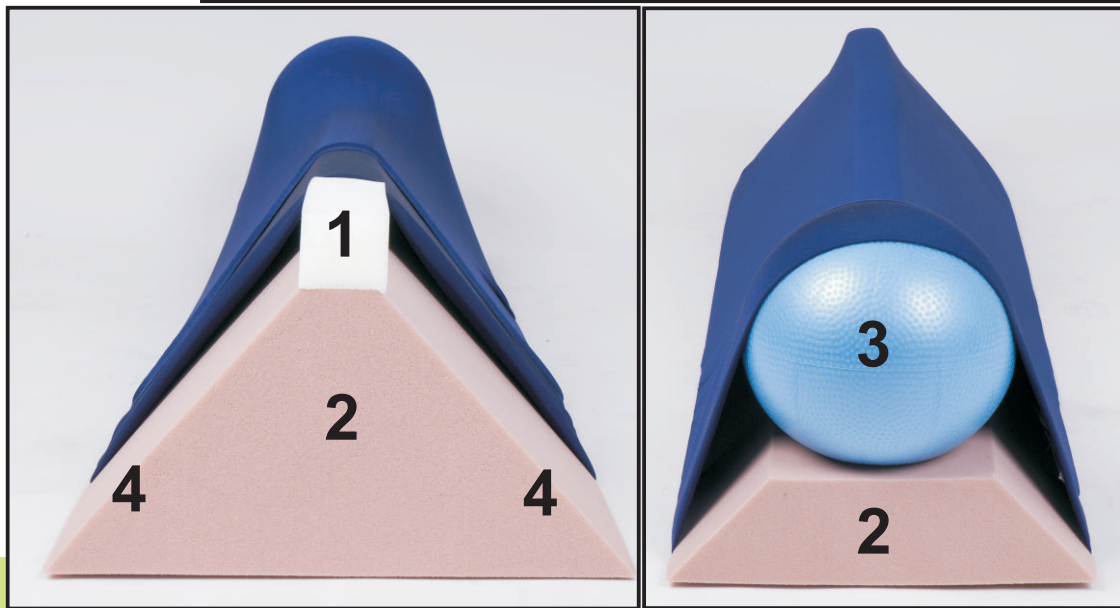
Ganzkörperübung



13 **Ausgangsposition:** Entspannte Rückenlage, die Beine liegen schulterbreit auseinander, die Arme auf Schulterhöhe auf dem Boden.

Endposition: Mit der Ausatmung den Bauch anspannen. Zuerst die gestreckten Beine v-förmig, dann die gestreckten Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben. Die Position halten und den Atem gleichmässig fließen lassen. Der Bauch bleibt während der ganzen Übung angespannt.

Warum Body-Prophylaxx?



1 Der weisse, speziell weiche viskoelastische Schaumstoff fängt die Wirbelsäule sanft auf. Sie können dadurch ganz entspannt auf dem Body-Prophylaxx liegen und haben KEINE unnötigen Druckstellen.

2 Der braune Schaumstoff ist so konzipiert, dass es keine Verformung durch die Körperwärme und das Körpergewicht bis 120 kg gibt. Es passt sich optimal der Wirbelsäule an.

3 Der Softball passt sich individuell an und bietet Ihrem Nacken eine ideale, sanfte Stütze. Ihr Nacken ist dadurch in einer entspannten Position.

4 Dank der Prismaform haben Ihre Schulterblätter die Möglichkeit auszuweichen, das Becken und der Brustkorb können sich öffnen. Die Wirbelsäule und die gesamte Rückenmuskulatur kann sich dadurch entspannen. Man erhält damit eine optimale Haltung und eine Gegenbewegung zum Alltag.

Mehr Informationen zum Produkt und den Übungen finden Sie im Internet unter www.body-prophylaxx.com.

Das Body-Prophylaxx Produkt ist eingetragen im schweizerischen Designregister und ist somit designgeschützt.

Version 2.0

www.body-prophylaxx.com