

Stabilität – 4 Monatiges Kräftigungsprogramm

Dieses erste Kräftigungsprogramm bildet die Basis. Es kann von jedem willensstarken Menschen praktiziert werden, der es ernst meint. Wichtig zu wissen ist, dass man Körper und Geist während diesen 4 Monaten, weder unterfordern noch überfordern sollte. Entscheidest du dich, dieses 4 Monatige Kräftigungsprogramm zu durchlaufen, dann informiere als erstes deine Nächsten und Liebsten über deine Entscheidung, damit sie Bescheid wissen und dich in deinem Vorhaben unterstützen können. Wenn du Kinder oder Haustiere hast, richte dir einen Platz ein, an dem du ungestört üben kannst.

Diese Aufgaben begleiten dich die ganzen 4 Monate

Ab heute entscheidest du dich dazu, deinen Körper und Geist bewusst zu fordern und zu beobachten. Du entscheidest dich dazu, nachfolgende Punkte für mindestens 4 Monate ohne Ausnahme einzuhalten. **Bedanke dich jeden Abend bei deinem Körper und lies dieses Programm noch einmal durch, bevor du dich ins Bett legst.**

1. MONTAG

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach der Arbeit gehe für 20 bis 30 Minuten ganz leicht Joggen. Tue dies auch bei Regen oder Schnee und lass die 20 bis 30 Minuten Jogging unter keinen Umständen ausfallen.

2. DIENSTAG

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach der Arbeit bewege dich durch die Pawan-Mukta-Asana Serie [1](#), [2](#) und [3](#)

3. MITTWOCH

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach der Arbeit gehe für 20 bis 30 Minuten ganz leicht Joggen. Tue dies auch bei Regen oder Schnee und lass die 20 bis 30 Minuten Jogging unter keinen Umständen ausfallen.

4. DONNERSTAG

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach der Arbeit mache einen 1-stündigen Spaziergang in der Natur, bei dem du leicht ins Schwitzen kommst. Sollte es regnen, nimm einen Regenschirm mit auf den Weg. Lass den Spaziergang unter keinen Umständen ausfallen.

5. FREITAG

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach der Arbeit bewege dich durch die Pawan-Mukta-Asana Serie [1](#), [2](#) und [3](#)

6. SAMSTAG

Stehe früh morgens (5:00 / 6:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach dem üben mache einen 1-stündigen Spaziergang in der Natur, bei dem du leicht ins Schwitzen kommst. Sollte es regnen, nimm einen Regenschirm mit auf den Weg. Lass den Spaziergang unter keinen Umständen ausfallen.

7. SONNTAG

Stehe früh morgens (6:00 / 7:00) auf und bewege dich durch die [Pawan-Mukta-Asana Serie 1](#)
Nach dem Üben mache einen 1-stündigen Spaziergang in der Natur, bei dem du leicht ins Schwitzen kommst. Sollte es regnen, nimm einen Regenschirm mit auf den Weg. Lass den Spaziergang unter keinen Umständen ausfallen. Wenn du noch genügend Zeit hast, bewege dich nach dem Spaziergang durch die Pawan-Mukta-Asana Serie [2](#) und [3](#).

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des ersten Monats

Nach Ablauf des ersten Monats entscheidest du dich dazu jeweils Montags und Mittwochs nach dem 20 bis 30 Minuten Jogging-Training nachfolgende Beinübungen zu machen.
(Beginne mit der 1. Übung arbeite dich bis zur 3. und absolviere drei Runden)

1. Ausfallschritt



**Im Wechsel
15 Wiederholungen
Links und 15
Wiederholungen
Rechts**

WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Knie über dem Fussgelenk
- Hüfte parallel halten
- Oberkörper gerade / aufgerichtet
- Hinteres Knie bewegt sich Richtung Boden
- Rumpf und Knie stabilisieren
- Position mit gebeugten Knien kurz halten (achtsam stabilisieren)
- Ausatmen beim nach oben Drücken
- Einatmen beim nach unten Bremsen (dabei Beckenboden aktivieren)
- Komme immer wieder in die Anfangsposition dann wechsele das Bein

2. Tiefe Kniebeuge



**15 Wiederholungen
(Tempo im Einklang
mit einem ruhigen
Atem)**

WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Füße innen leicht gewölbt am Boden
- Oberkörper gerade / aufgerichtet
- Gewichtverteilung Beine 50% / 50%
- Rumpf und Knie stabilisieren
- Zu Beginn irgendwo festhalten
- Position mit gebeugten Knien kurz halten (achtsam stabilisieren)
- Ausatmen beim nach oben Drücken
- Einatmen beim nach unten Bremsen (dabei Beckenboden aktivieren)

3. Beckenheben



**15 Wiederholungen
(Tempo im Einklang
mit einem ruhigen
Atem)**

**Nach Abschluss der 3.
Übung beginne sofort
(ohne Pause) mit der 1.
Übung. Absolviere drei
Durchgänge.**

**Beende die Übungsreihe
nach dem 3 Durchgang.**

WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

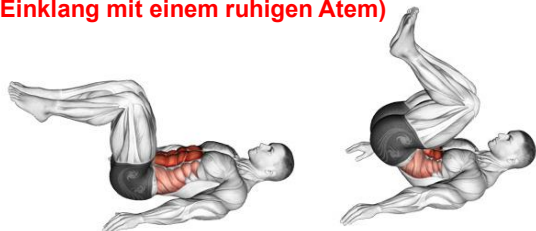
- Fersen möglichst nahe am Gesäss positionieren
- Arme und Schultern entspannt auf den Boden legen (nicht aus den Armen drücken)
- Nacken und Schultern während dem gesamten Bewegungsablauf entspannt lassen
- Knie während der ganzen Bewegung Hüftbreit halten (Knie stabilisieren)
- Becken leicht einrollen und Beckenboden aktivieren (nicht aus dem Hohlkreuz drücken)
- Hüfte mit eingerolltem Becken maximal nach oben drücken und kurz halt
- Ausatmen beim nach oben Drücken
- Einatmen beim nach unten Bremsen (Beckenboden dabei aktiviert lassen)

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des zweiten Monats

Nach Ablauf des zweiten Monats entscheidest du dich dazu jeweils Dienstags und Freitags nach der Pawan-Mukta-Asana Serie 1,2 & 3 nachfolgende Rumpfübungen zu machen.
(Beginne mit der 1. Übung arbeite dich bis zur 4. und absolviere drei Runden)

1. Rückwärtige Rumpfbeugen

15-20 Wiederholungen (Tempo im Einklang mit einem ruhigen Atem)



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Arme und Schultern entspannt auf den Boden legen (nicht aus den Armen drücken)
- Nacken und Schultern während dem gesamten Bewegungsablauf möglichst entspannt lassen
- den Bauch von unten ohne Schwung einrollen
- Beine oben kurz halten (stabilisieren)
- die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel langsam abrollen
- Beckenboden die ganze Zeit aktiviert lassen
- Die Bewegung findet im Rumpf statt
- Beim Einrollen ausatmen
- Beim Wirbelsäule Abrollen einatmen
- Spannung während der gesamten Übung halten

2. Normale Rumpfbeugen

15-20 Wiederholungen (Tempo im Einklang mit einem ruhigen Atem)



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Füße Hüftbreit am Boden platzieren
- Becken leicht einrollen
- Beckenboden aktivieren / hochziehen
- Arme hinter den Kopf um den Kopf mit den Händen leicht zu halten und den Nacken zu entlasten
- Brustbein zum Schambein bewegen (kleine Bewegung)
- Oberkörper oben kurz halten
- Beim nach oben Kommen ausatmen
- Wirbel für Wirbel langsam abrollen und einatmen
- Spannung während der gesamten Übung halten

3. Rückenstrecker im Liegen



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Entspannte Ausgangsposition / Relaxposition: Arme & Beine gestreckt und Stirn auf dem Boden
- Angespannte Übungsposition: Beine & Arme zusammen mit dem Kopf anheben
- Arme und Beine maximal anheben und so lange halten wie möglich (kontinuierlich weiter atmen)

4. Unterarmstütze

30-60 Sekunden halten ruhig atmen und Oberkörper nach oben drücken (Schultern aktivieren) Beginnt man den unteren Rücken zu spüren → Beckenboden & Bauch mehr aktivieren.



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

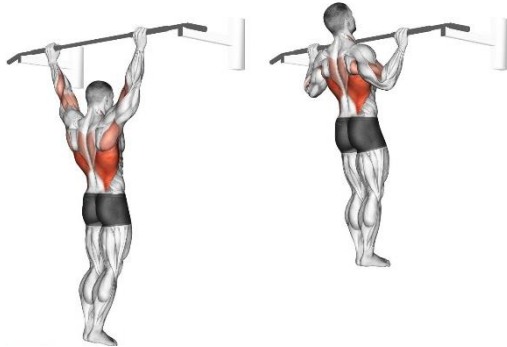
- Schultern befinden sich direkt über den Ellenbogen
- Becken in einer neutralen Stellung (kein Hohl- oder Rundrücken)
- Beckenboden aktivieren
- Position möglichst lange halten

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des dritten Monats

Nach Ablauf des dritten Monats entscheidest du dich dazu jeweils Donnerstags und Samstag oder Sonntags während dem 1-stündigen Spaziergang nachfolgende Oberkörperübungen zu machen. (Suche dir einen dafür geeigneten Weg, auf welchem du den benötigten Hilfsmitteln begegnest und diese nutzen kannst)

1. Klimmzüge

Maximale Anzahl Wiederholungen
(1.) wie im Bild, dann ohne Pause mit einer
(2.) Unterstützung weitermachen
(Gummiband oder springen)



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Schultern setzen (Schultern tief halten)
- Brust bist zur Stange ziehen (Kopf kann über die Stange sehen)
- Langsam nach unten abbremsen die Schultern sollen dabei gesetzt bleiben (d.h. Serratus anterior muss aktiviert sein)
- Zu Beginn der Übung kann man hoch springen und lediglich die negative Bremsbewegung üben oder ein Gummiband zur Hilfe nehmen
- Beim nach oben Ziehen ausatmen
- Beim nach unten Bremsen einatmen

2. Dips

Maximale Anzahl Wiederholungen wie im Bild
Danach ohne Pause wieder zur Übung 1.

Beende die Übungsreihe nach dem 3. Durchgang



WICHTIGES ZUR AUSFÜHRUNG:

- Ellenbogen befinden sich während dem gesamten Übungsablauf über den Handgelenken
- Hände etwas mehr als Schulterbreit auf höher gelegenen Gegenstand positionieren
- Mit dem Gesäss am Gegenstand vorbei bis man beinahe den Boden berührt, danach wieder langsam nach oben bis in die Streckung drücken
- Beim nach oben Drücken ausatmen
- Beim nach unten Bremsen einatmen

Nach Ablauf des 4 Monatigen Kräftigungsprogramm

Nach Ablauf dieses 4 Monatigen Kräftigungsprogramm beginnen Körper und Geist stabiler, energiegeladener und Zielorientierter zu werden. Körper und Geist sind dann für tiefere Kräftigungsprozesse vorbereitet. Das Kräftigungsprogramm2 knüpft an dieses Kräftigungsprogramm an und sollte erst nach erfolgreichem absolvieren dieses Programms durchlaufen werden.

Es ist ausserdem empfohlen, die durch die Kräftigung geschaffene Stabilität, das Selbstbewusstsein und die Zielstrebigkeit aufrechtzuhalten. Die Richtlinien dieses Programms sollten dazu (weinigsten teilweise) weiterhin eingehalten werden.