



12-Minuten Programm Stabilität Wirbelsäule



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.



1 - Schwierigkeitsgrad 1



1 - Schwierigkeitsgrad 2



1 - Schwierigkeitsgrad 3



2a - Schwierigkeitsgrad 1



2b - Schwierigkeitsgrad 1



2a - Schwierigkeitsgrad 2



2b - Schwierigkeitsgrad 2



4a



4b

links wiederholen (3a + 3b)