

Deine Erfolgsliste

Das hier ist eine sehr wichtige Unterlage für Dich !

Druck Dir bitte diese PDF-Übersicht aus und markiere dort immer die angesehenen und natürlich auch durchgeführten! Tagesvideos.

So weißt Du immer ganz genau, welche Tage Du absolviert hast. Markiere Dir dort gerne auch Videos mit Übungen, die Dir besonders geholfen haben. Mit diesen kannst Du nach den 30 Tagen weiterarbeiten.

Wir alle kennen ihn nur zu gut: Den „**inneren Schweinehund**“

Es gibt Teilnehmerinnen, die bereits nach den ersten Übungen eine deutliche Linderung der Rückenschmerzen verspüren aber natürlich gibt es auch Teilnehmerinnen, bei denen dauert es länger.

Solltest Du eher zur zweiten Gruppe gehören sind diese Zeilen besonders wichtig für Dich.

Ich möchte Dich motivieren unbedingt „dran“ zu bleiben. und kann Dir versichern, **dass Dir die Übungen helfen werden, wenn Du sie regelmäßig machst.**

Versuche sie wirklich kontinuierlich, jeden Tag durchzuführen.

Ja, auch am Sonntag... 😊 Erst dann können die Übungen ihre volle Wirkung entfalten.

Du willst deine Rückenschmerzen stark reduzieren und möglichst ganz loswerden?

Das kannst Du nur schaffen, wenn Du ganz diszipliniert am Ball bleibst.

Ich empfehle dir, die 10 Minuten-Übungen z.B. in deine Morgenroutine einzubauen. Mach die Übungen nach dem Aufstehen, dann startest Du gleich mit einem Erfolgserlebnis in den Tag.

Die Motivation ist immer Schwankungen unterworfen.

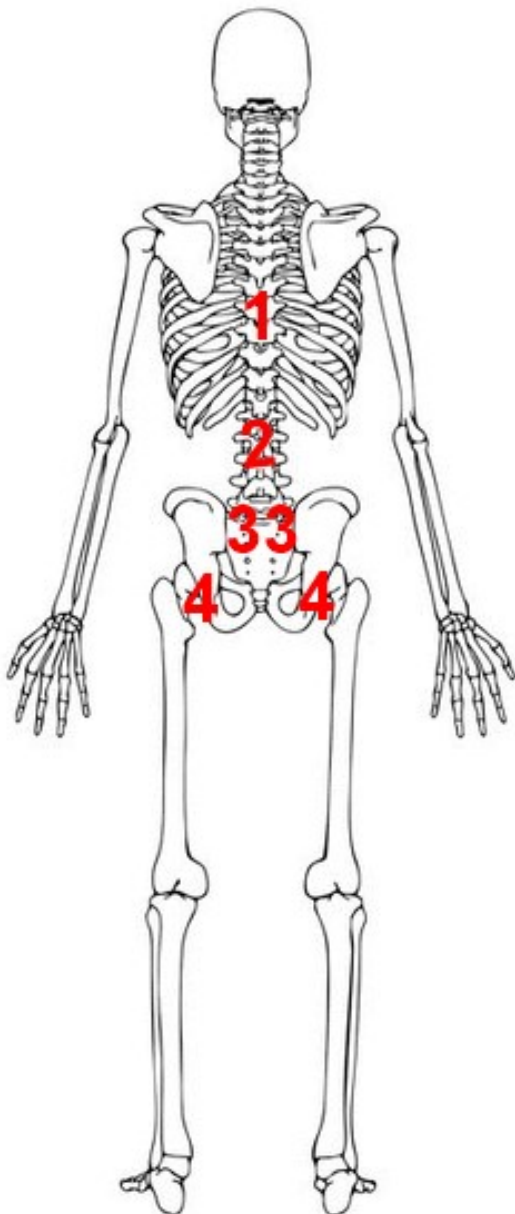
Es gibt einfach Tage, da hat man wenig bis keine Lust zu trainieren.
Führe Dir an diesen Tagen immer dein Ziel vor Augen:

Du willst Deine Rückenschmerzen loswerden !

...und je konsequenter Du deine Übungen durchführst,
desto eher wirst Du dieses Ziel erreichen.

Kleine Anatomie-Hilfe:

1. Brustwirbelsäule (BWS)
2. Unterer Rücken/ Lendenwirbelsäule (LWS)
3. Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk, Abk. ISG)
4. Hüftbeuger/Hüftmuskel (Iliopsoas, Abk. Psoas)



<input type="checkbox"/>	Tag 1 Schwerpunkt: Dehnung und Rotation des Rückens	<input type="checkbox"/>	Tag 2 Schwerpunkt: Kräftigung der Rücken und Bauchmuskeln
<input type="checkbox"/>	Tag 3 Schwerpunkt: Gesäß und Hüftbeuger	<input type="checkbox"/>	Tag 4 Schwerpunkt: BWS + LWS
<input type="checkbox"/>	Tag 5 Schwerpunkt: Hüfte und Rücken	<input type="checkbox"/>	Tag 6 Schwerpunkt: Der ganze Rücken in Bewegung
<input type="checkbox"/>	Tag 7 Schwerpunkt: Hüftbeuger und LWS	<input type="checkbox"/>	Tag 8 Schwerpunkt: Rücken und Hüfte
<input type="checkbox"/>	Tag 9 Schwerpunkt: Hüfte und ISG	<input type="checkbox"/>	Tag 10 Schwerpunkt: Rotation BWS, ISG + Gesäß + LWS

<input type="checkbox"/>	Tag 11 Schwerpunkt: BWS + Hüfte + Hüftbeuger	<input type="checkbox"/>	Tag 12 Schwerpunkt: Hüfte und Hüftbeuger
<input type="checkbox"/>	Tag 13 Schwerpunkt: Flanke und BWS	<input type="checkbox"/>	Tag 14 Schwerpunkt: BWS + LWS + ISG + Hüftbeuger
<input type="checkbox"/>	Tag 15 Schwerpunkt: Bauch + Rücken + ISG + Hüftbeuger	<input type="checkbox"/>	Tag 16 Schwerpunkt: Bauch + Rücken + Hüftbeuger
<input type="checkbox"/>	Tag 17 Schwerpunkt: Rücken und Hüfte	<input type="checkbox"/>	Tag 18 Schwerpunkt: Rücken und Gesäß
<input type="checkbox"/>	Tag 19 Schwerpunkt: Brustwirbelsäule	<input type="checkbox"/>	Tag 20 Schwerpunkt: Dehnung und Streckung

<input type="checkbox"/>	Tag 21 Schwerpunkt: Hüftbeuger	<input type="checkbox"/>	Tag 22 Schwerpunkt: Rücken
<input type="checkbox"/>	Tag 23 Schwerpunkt: Rücken und ISG	<input type="checkbox"/>	Tag 24 Schwerpunkt: Länge und Kraft der Wirbelsäule
<input type="checkbox"/>	Tag 25 Schwerpunkt: Hüftbeuger	<input type="checkbox"/>	Tag 26 Schwerpunkt: Dehnung Rücken und Hüftbeuger
<input type="checkbox"/>	Tag 27 Schwerpunkt: Dehnung der großen Muskelgruppen	<input type="checkbox"/>	Tag 28 Schwerpunkt: Hüfte + Gesäß (Piriformis Syndrom)
<input type="checkbox"/>	Tag 29 Schwerpunkt: Dehnung und Bewegung des Rückens	<input type="checkbox"/>	Tag 30 Schwerpunkt: Iliosakralgelenk (ISG)

Viele tausend Frauen haben dieses Training bereits erfolgreich durchgeführt. Immer wieder hat sich gezeigt, dass der Erfolg mit der Regelmäßigkeit überproportional angestiegen ist.

Ich glaube an Dich, den ersten Schritt hast Du bereits getan:
Du hast dieses Programm erworben, jetzt musst Du es nur noch umsetzen.

Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg dabei und wünsche Dir nur das ALLERBESTE !

Alles Liebe

Gabriela

Wenn Du Fragen zu den Übungen hast dann schreib mir gerne jederzeit unter: gabriela@pilates4life.de