KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULE 2

AM KOGL
GESUNDHEITSZENTRUM
ST. GEORGEN

1

KRÄFTIGUNG SEITLICHER RUMPFMUSKULATUR:

ASTE: Unterarmseitstütz am Boden, Knie liegen parallel angewinkelt aufeinander;

Ausführung: das Becken langsam vom Boden abheben und wieder senken;

Vorsicht: die untere Schulter soll stabil gehalten werden!

Variation 1: Beine gestreckt lassen;
Variation 2: das gehobene Becken für ca. 30 sec. halten;

2

KRÄFTIGUNG SEITLICHER RUMPFMUSKULATUR:

ASTE: Seitenlage, unteres Knie ist angewinkelt, oberer Arm und oberes Bein sind gestreckt;

Ausführung: das obere Knie und den oberen Ellenbogen zur Mitte vor dem Körper zusammenführen und wieder strecken;

Vorsicht: Rücken bei der Durchführung gerade lassen!

3

KRÄFTIGUNG GERADER BAUCHMUSKELN:

ASTE: Rückenlage, beide Beine hüftbreit angestellt, Arme sind gestreckt und Hände zusammengeführt;

Ausführung: Bauchspannung aktivieren und mit den Händen zwischen den Knien schräg nach oben drücken, sodass sich der Schultergürtel vom Boden abhebt;

Vorsicht: bei auftretenden Schmerzen in der Lendenwirbelsäule die Übung nicht durchführen!

4

KRÄFTIGUNG UNTERER BAUCHMUSKELN:

ASTE: Rückenlage, die Beine sind 90° in Hüfte und Knie angewinkelt, Arme liegen neben dem Körper;

Ausführung: Bauchspannung aktivieren, Lendenwirbelsäule gegen den Boden fixieren, die Knie langsam Richtung Zimmerdecke bewegen, sodass sich das Becken hebt;

Vorsicht: bei auftretenden Schmerzen in der Lendenwirbelsäule die Übung nicht durchführen!

5

KRÄFTIGUNG UNTERER BAUCHMUSKULATUR:

ASTE: Rückenlage, die Beine sind 90° in Hüfte und Knie angewinkelt, Arme liegen neben dem Körper;

Ausführung: Bauchspannung aktivieren, Lendenwirbelsäule gegen den Boden fixieren, beide Fersen tippen gleichzeitig auf den Boden;

Vorsicht: Lendenwirbelsäule darf sich nicht abheben!

6

UNTERARMSTÜTZ „PLANKING“:

ASTE: Bauchlage, Unterarmstütz, Vorfüße sind aufgestellt;

Ausführung: Becken vom Boden abheben, sodass der Körper eine Linie bildet;

Vorsicht: Lendenwirbelsäule nicht durchhängen lassen. Becken nicht zu sehr anheben!

Leichte Variation: nicht auf den Vorfüßen, sondern auf den Knien stützen;

7

„BERGSTEIGER“:

ASTE: Vierfüßlerstand, Handstütz auf gestreckte Arme, Vorfüße sind aufgestellt, Knie sind gestreckt;

Ausführung: jeweils ein Knie zum gleichseitigen Ellenbogen führen;

Variation: Knie zu diagonalem Ellenbogen führen;

ASTE=Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!

AM KOGL
GESUNDHEITSZENTRUM
ST. GEORGEN