

# KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULE 1



## „BRIDGING“:

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine hüftbreit aufstellen, Arme parallel zum Oberkörper am Boden legen;

**Ausführung:** Bauchspannung aktivieren und zusätzlich das Becken hochheben, langsam absinken lassen und von vorne beginnen;

**Vorsicht:** kein Hohlkreuz zulassen!

**Variation:** abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels nach vorne oben strecken;



## KRÄFTIGUNG SCHRÄGER BAUCHMUSKELN:

**ASTE:** Rückenlage, Beine ausgestreckt;

**Ausführung:** ein Bein hochziehen (rechter Winkel im Hüftgelenk), mit der gegenüberliegenden Hand gegen das hochgezogene Knie drücken, das Bein jedoch nicht weg drücken lassen, Spannung für drei Atemzüge halten und die Seite wechseln;

**Vorsicht:** Oberkörper nicht vom Boden abheben!



## „TRIP TRAP“:

**ASTE:** Rückenlage, beide Beine sind aufgestellt, mit aktiver Bauchspannung die Lendenwirbelsäule Richtung Matte drücken und halten;

**Ausführung:** zusätzlich die Beine im Wechsel mit Knie in Richtung Bauch hochziehen;

**Vorsicht:** die Lendenwirbelsäule darf sich während der Bewegung nicht von der Matte abheben!

**Variation:** Rückenlage, Beine im rechten Winkel in Knie und Hüfte halten, abwechselnd ein Bein nach vorne strecken;



## KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR:

**ASTE:** Bauchlage, auf die Zehenspitzen abstützen, beide Knie strecken, Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, diese Position fixieren;

**Ausführung:** diagonal ein Bein und den gegenüberliegenden Arm gestreckt knapp vom Boden abheben;

**Vorsicht:** Bauchspannung halten, damit die Wirbelsäule nicht mitbewegt!



## 5 KRÄFTIGUNG DER RÜCKENMUSKULATUR UND RUMPFSTABILISATION:

**ASTE:** Vierfüßlerstand, Hände stützen unter den Schultern, Knie unter den Hüften;

**Ausführung:** diagonal ein Bein und den gegenüberliegenden Arm weg strecken;

**Vorsicht:** Bauchspannung halten, damit die Wirbelsäule nicht mitbewegt!



## 6 „KNIEBEUGEN“:

**ASTE:** Stand, Beine hüftbreit, Langhantel oder Stab auf Schultern legen und mit den Händen halten, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule anspannen;

**Ausführung:** Oberkörper vorneigen, mit Gesäß nach hinten/unten gehen (wie Hinsetzen auf Stuhl);

**Vorsicht:** Knie nicht über Zehenspitzen, Abstand zwischen den Knien halten, beide Beine gleich belasten!

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!**