



Beckenheben mit gekreuzten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen



©Physiotoools



Einbeinige Brücke

Liegen Sie mit angewinkelten Knien auf dem Rücken.

Spannen Sie das Gesäß an, und heben Sie das Becken. Strecken Sie ein Bein so nach oben, dass die Oberschenkel parallel zueinander verbleiben. Wenn möglich Position für ein paar Sekunden halten. Beugen Sie das Knie, senken Sie den Fuß wieder auf den Boden, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis: Halten Sie das Becken horizontal und den unteren Rücken in neutraler Position.

Wiederholen Sie 10 mal.



©Physiotoools



Curl-up

Liegen Sie auf dem Rücken. Heben Sie die Beine so, dass Hüfte und Knie auf 90 Grad angewinkelt sind. Die Arme liegen neben dem Körper.

Rollen Sie den Oberkörper nach oben, heben Sie die Schultern vom Boden, und reichen Sie mit den Händen über Ihre Beine hinaus. Senken Sie den oberen Rücken kontrolliert auf den Boden.

Hinweis:

- Ziehen Sie das Kinn an
- Behalten Sie den 90-Grad-Winkel der Hüfte bei

Wiederholen Sie 10 mal. (3 Serien)



©Physiotoools



©Physiotools

Bauchpressen überkreuz

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Platzieren sie ein Fußgelenk auf das Knie des anderen Beines.

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Heben Sie die Schultern vom Boden ab, und drehen Sie den Oberkörper in Richtung des angehobenen Beines. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 8 - 12 mal.



©Physiotools

Fahrradfahren im Liegen

Liegen Sie auf dem Rücken, Hüfte und Knie auf 90 Grad angewinkelt, die Arme heben dem Körper.

Strecken und beugen Sie abwechselnd die Beine als würden Sie Fahrradfahren. Hinweis: Ziehen Sie das Kinn an, und atmen Sie normal. Fallen sie nicht ins Hohlkreuz. Legen sie im Zweifelsfall ihre Hände unters Gesäß zur Unterstützung. ca. 10 bis 30 Sekunden



©Physiotools

Vierfüßlerstand

Begeben sie sich in den Vierfüßlerstand, achten sie darauf, dass die Hände unterhalb der Hüften und die Hände unterhalb der Schultern eingeordnet sind. Die Wirbelsäule bildet eine gerade Linie. Bauen sie die Grundspannung auf. Als Steigerung heben sie beide Knie wenige Zentimeter vom Boden ab. Halten sie diese Position so lange wie möglich.



©HUR Oy

Vierfüßlerstand

Begeben sie sich in den Vierfüßlerstand, achten sie darauf, dass die Hände unterhalb der Hüften und die Hände unterhalb der Schultern eingeordnet sind. Die Wirbelsäule bildet eine gerade Linie. Bauen sie die Grundspannung auf. Strecken sie zunächst eines ihrer Beine gerade nach hinten weg ohne Spannung zu verlieren. Versuchen sie danach den gegenüberliegenden Arm ebenfalls in einer geraden Linie nach vorne weg zu strecken.

Halten sie diese Position einige Sekunden. Wechseln sie danach die Seite. 3-5 Wiederholungen pro Seite.



©Physiotools

Bauchlage Rücken

Begeben sie sich in die Bauchlage. Bauen sie die Grundspannung auf (Tief ausatmen, "Nabel Richtung Wirbelsäule").

Strecken sie die Arme nach vorne und heben sie diese ab. Halten sie die Arme so lange es geht nach oben.

Achten sie darauf, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet.

Als Variante können sie Arme gegengleich nach oben und unten bewegen ("Zwiebelhacken")



©Physiotools

Bauchlage Schulterblatretraktion

Begeben sie sich in Bauchlage. Legen sie die Arme in T-Haltung neben den Körper und Winkeln sie die Ellbogen in 90° an. Die Daumen beider Hände zeigen in Richtung Decke.

Bauen sie die Grundspannung auf. Bewegen sie beide Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule und heben sie beide Arme ab.

Halten sie diese Position.

Als Variante können sie beide Arme langsam nach oben und unten bewegen, ohne sie dabei auf dem Boden ab zu legen.



©FysioSporttis

Unterarmstütz

Gehen sie in den Unterarmstütz. Sprung-, Hüft- und Schultergelenke sollten dabei eine Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung der Halswirbelsäule eingeordnet.

Halten sie diese Position so lange wie möglich.

Wahlweise können sie sich auch auf die Knie stützen, um die Übung leichte zu machen.



©Physiotools

Plank seitwärts

Liegen Sie auf der Seite, die Füße aufeinander. Der Oberkörper ist auf den Unterarm gestützt, die Schulter befindet sich über dem Ellbogen.

Heben Sie das Becken, und halten Sie die Position.

Hinweis: Ihr Körper sollte eine gerade Linie bilden, wenn man ihn von vorne oder der Seite betrachtet.

Wiederholen Sie 10 mal.



©Physiotools

Plank seitwärts mit Armbewegung

Seitliche Plankposition. Den oben liegenden Arm Richtung Decke strecken. Diesen dann in einer weiten Bewegung so weit wie möglich unter dem Körper durchführen. 5-10 Wiederholungen pro Seite



©Physiotools

Bergsteiger

Gehen Sie in den Liegestütz.

Ziehen Sie jetzt abwechselnd ein Knie an, sodass der Fuß sich Richtung Hände bewegt. Halten Sie den Körper möglichst in einer geraden Linie.

30 Sekunden.