# Rumpfstabilisation

## Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **A (einfach)**

---

Der Übungskatalog soll Ihnen eine Unterstützung beim selbständigen Üben zu Hause bieten. Alle Übungen vorfolgen das Ziel, Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen und dadurch eine Verbesserung der Stabilisierung ihres Rückens bzw. der Wirbelsäule zu erreichen.

**Bitte führen Sie die einzelnen Übungen gemäss den Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten aus. Sollten Sie Fragen haben können Sie jederzeit bei uns in der Praxis nachfragen.**

**Wichtig**: Die einzelnen Übungen sollten Ihnen bei der Ausführung **keine Schmerzen** bereiten. Treten Schmerzen auf, sollten Sie die Übung abbrechen.

**Worauf Sie bei allen Übungen achten sollten:**

1. Bevor Sie loslegen kontrollieren Sie Ihre Ausgangsstellung.
2. Führen Sie die Übungen kontrolliert und langsam aus – auf keinen Fall ruckartig.
3. Spannen Sie ihre Bauchmuskulatur bzw. Beckenbodenmuskulatur an.
4. Machen Sie immer wieder eine Selbstkontrolle: weichen Sie aus? Ist Ihre Stellung korrekt?
5. **Bei Schmerzen die Übung abbrechen!**
6. Halten Sie sich an die Instruktionen Ihrer Physiotherapeutin bzw. Ihres Physiotherapeuten. Bei Unsicherheit bzw. Unklarheiten fragen Sie bei uns in der Praxis nach. Wir helfen Ihnen gerne!

---

Notizen:

# Übung 1: Vierfüssler



### Ausgangsstellung
Auf Knie und Hände gestützt, Füsse aufgestellt, Rücken gerade, Hände unter Schultern gestützt und Knie unter Hüfte. Arme in den Boden drücken, Schultern weg von den Ohren, Ellenbogen Richtung Oberschenkel drehen.

### Ausführung
Ziehen Sie den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und halten Sie die Muskelspannung in der Tiefe für 10 Sek (5-10x wiederholen).

### Varianten (bei gehaltener Bauchspannung)
1 Arm nach vorne strecken | 1 Bein nach hinten strecken | re Arm & li Bein strecken

---

# Übung 2: Powerhouse / Bridging





### Ausgangsstellung
in Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen, die Füsse dabei nah zum Becken positionieren, die Arme neben Körper gestützt, den Kopf locker auf den Boden gelegt, Blick zur Decke

### Ausführung
Kippen Sie das Becken zur Nase und heben dann Wirbel für Wirbel das Becken vom Boden. Dabei ziehen Sie die Oberschenkel Richtung Fussende und die Schulterblätter drücken Sie in den Boden.

Dann das Becken wieder Wirbel für Wirbel zum Boden senken.
(5-10x wiederholen)

---

# Übung 3: Oberkörper abheben





**Ausgangsstellung**
in Bauchlage die Füsse aufstellen und die Stirn auf dem Boden lagern, Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden

**Ausführung**
Ziehen Sie die Arme lang Richtung Fussende und die Schultern Richtung Gesässtaschen. Gleichzeitig ziehen Sie die Stirn vom Boden und die Nase Richtung Brustbein
(5x 10 Sek halten).

**Varianten in angespannter Position**
ein Bein vom Boden heben (2-3 Sek halten) |
Arme über dem Boden in der Luft nach vorne strecken und zurück

---

# Übung 4: Muschel





**Ausgangsstellung**
Seitenlage, Hüfte und Knie angewinkelt, Kopf mit unterem Arm unterlegen, Fersen aufeinandergelegt.

**Ausführung**
Drehen Sie das obere Bein aus und bilden Sie mit den Beinen ein «O», während die Fersen nicht verrutschen und das Becken stabil bleibt.

10x wiederholen

---