Rumpfstabilisation

Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **B (mittel)**

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.

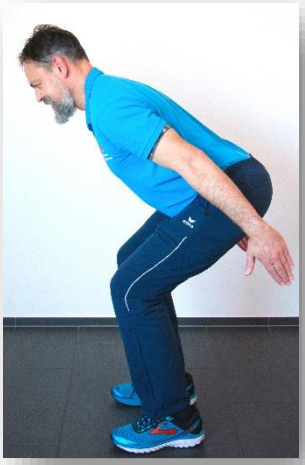
Worauf Sie bei allen Übungen achten sollten:

1. Bevor Sie loslegen kontrollieren Sie Ihre Ausgangstellung.
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: Kniebeuge (Squat)







Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Gewicht auf Ferse, Abstand zwischen Bauchnabel und Brustbein halten

Ausführung

Beugen Sie langsam die Knie und Hüften und führen das Gesäss nach hinten, als würden Sie absitzen wollen

Bitte beachten Sie

Beinachse beibehalten: Kniegelenke über den Füssen halten, nicht nach innen fallen lassen, Kniescheiben zeigen nach vorn
Gewicht auf den Fersen halten und Oberkörper aufrecht

3x 10 Wiederholungen

Übung 2: Hüfte rotieren





Ausgangsstellung

in Rückenlage die Arme neben dem Körper gelagert, den Kopf abgelegt und Beine aufgestellt
von hier ein Bein in die Luft heben (mit 90 Grad in Hüft- und Kniegelenk gebeugt), dabei den Bauchnabel in Richtung Boden ziehen (tiefe Muskelspannung aktivieren)

Ausführung

Rotieren Sie das Bein abwechselnd nach aussen und nach innen, während Sie das Becken stabil halten und die tiefe Bauchmuskulatur anspannen (Bauchnabel Richtung Boden ziehen)

3x 5 Wiederholungen auf beiden Seiten

Übung 3: Good mornings





Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Hände überkreuz auf Schultern legen, Gewicht auf Mittelfuss halten, Bauchspannung aktivieren

Ausführung

Neigen Sie den Oberkörper mit stabiler WS nach vorne, bis Sie in der hinteren Oberschenkeln eine Dehnung spüren. Richten Sie den Blick zum Boden

3x 10 Wiederholungen

Bitte beachten Sie

Abstand zwischen Bauchnabel und Brustbein halten

Übung 4: Roll up & down







Ausgangsstellung

aufrechter Sitz: tiefe Bauchspannung aktivieren (Bauchnabel zur Wirbelsäule rein und hochziehen)

Ausführung

1) Neigen Sie den aufrechten Rumpf nach hinten, während die Arme nach unten strecken
2) Neigen Sie den Rumpf nach vorne und ziehen gleichzeitig die Arme nach oben (Daumen zeigen nach hinten)

Bitte beachten Sie

Beim nach Hintenneigen halten Sie bewusst die maximale Bauchspannung, um nicht ins Hohlkreuz zu gehen (kippen sie leicht das Becken nach hinten). Beim Nachvorneneigen halten Sie bewusst den Bauch in die Länge gezogen.

Übung 5: Toter Käfer





Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine in 90 Grad in Hüft- und Kniegelenken in die Luft heben, ein faustbreiter Abstand zwischen Kniegelenken, Arme neben dem Körper gestützt, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen

Ausführung

Senken Sie ein Bein langsam Richtung Boden, mit konstant 90 Grad gebeugter Haltung im Kniegelenk

Bitte beachten Sie

Halten Sie die Bauchspannung, so dass die Lendenwirbel an Ort und Stelle bleiben und sich nicht von der Unterlage abheben, der Kopf bleibt am Boden

10x wiederholen