Rumpfstabilisation

Übungskatalog Schwierigkeitsgrad: **C (schwieriger)**

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: Plank





Ausgangsstellung

in Bauchlage auf die Ellenbogen gestützt und die Füsse aufgestellt, der Blick ist zwischen die Hände auf den Boden gerichtet

Ausführung

Stützen Sie sich auf Füsse und Ellenbogen, Strecken Sie die Beine und heben die Knie vom Boden. Ziehen Sie die Nasenspitze in Richtung Brustbein und die Schultern in Richtung Gesässtaschen. Halten Sie die maximale Bauchspannung und kippen dabei das Becken leicht nach hinten.

3x 10-30 Sek halten

Bitte beachten Sie

Fallen Sie nicht ins hohle Kreuz!

Übung 2: Side-Plank





Ausgangsstellung

in Seitenlage den Ellenbogen unter die Schulter stützen, beide Beine und Füsse übereinander lagern

Ausführung

Heben Sie das Becken vom Boden und halten den Rumpf in einer Linie auf dem Ellenbogen gestützt. Halten Sie die maximale Rumpfspannung

10-30 Sek halten

Bitte beachten Sie

Fallen Sie nicht mit dem Becken oder den Schultern nach vorne!

Übung 3: Bergsteiger





Ausgangsstellung

auf Füsse und gestreckten Armen gestützt, Bauchspannung halten und nicht ins hohle Kreuz fallen, Schultern unter Spannung halten und Richtung Gesäss ziehen

Ausführung

Ziehen Sie ein Bein so weit zur Brust wie Sie können. Dann wechseln Sie das Bein

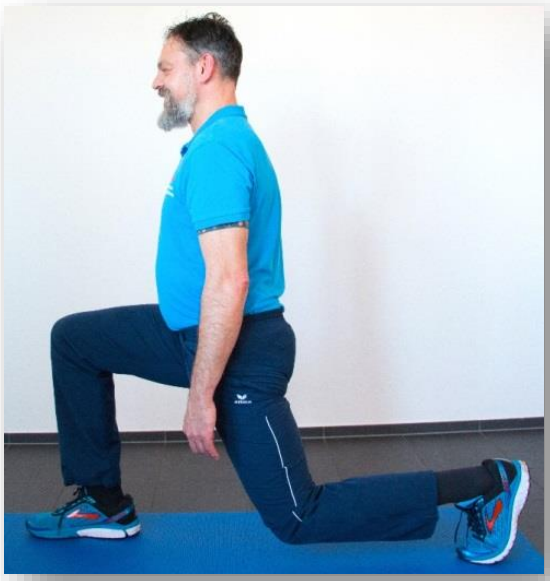
10x wiederholen

Bitte beachten Sie

Fallen Sie nicht ins hohle Kreuz!

Übung 4: Ausfallschritt (Lunges)





Ausgangsstellung

in Schrittstellung beide Füsse nach vorne gerichtet, den Rumpf aufrecht halten

Ausführung

Beugen Sie beide Beine: das hintere Kniegelenk senkt sich senkrecht zum Boden, während die vordere Ferse den Kontakt zum Boden hält. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und das Becken leicht nach hinten gekippt (Bauchspannung halten)