







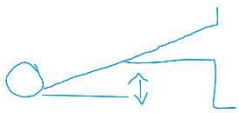



Übungen Rumpfstabilität					
Übung	Anz.	Ser.	Beschreibung	Ziel	Bilder
Rumpfbeugen gerade	15 Wh	2	Normale gerade Rumpfbeugen Beine angewinkelt und Fersen in der Luft Arme hinter dem Kopf verschränkt	Stärkung der oberen Bauchmuskulatur	
Rumpfbeugen seitlich	15 Wh	2	Ein Bein angewinkelt, das andere Bein mit der Ferse auf dem anderen Knie abgestützt. Diagonal mit Ellenbogen zum Knie.	Stärkung der oberen, seitlichen Bauchmuskulatur	
Liegestützen	10 Wh	2	Körperspannung, Körper eine gerade Linie, mit der Nasenspitze bis knapp über den Boden	Kräftigung der Brustmuskulatur sowie Verbesserung der Körperspannung	
Seitstütz	10 Wh	2	Seitlich auf Unterarm abstützen, Becken senken und heben, Körper eine gerade Linie	Verbesserung der seitlichen Bauchmuskulatur sowie der Körperspannung	
Helikopter	10 Wh	2	Rückenlage und Kinn zur Brust, Arme und Beine in gestreckter, senkrechter Ausgangsposition; Nun Arm und Bein gestreckt, diagonal öffnen und wieder schliessen	Verbesserung der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur	
„Swimming“	10 Wh	2	Bauchlage; Hände auf Kopfhöhe und Ellenbogen nach hinten, dabei Schulterblätter zusammenziehen; Hände, Ellenbogen, Knie und Füße immer in der Luft; Nun Arme nach vorne strecken und gleichzeitig die gestreckten Beine grätschen.	Kräftigung der Rückenstrecker vor allem im Lendenwirbelbereich	

Mekka	10 Wh	2	Auf den Knien, Hände hinter dem Kopf verschränkt. Langsam mit der Nase Richtung Oberschenkel und wieder zurück, Rumpf gestreckt.	Stärkung der Bauchmuskulatur sowie der Rückenstrecker	
Scheibenwischer	10 Wh	2	Rückenlage, Arme seitlich gestreckt. Beine senkrecht gestreckt. Nun mit gestreckten Beinen langsam seitlich zum Boden runter und wieder nach oben. Übung langsam ausführen.	Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur	
Beuger-Training	15 Wh	2	Einbeinstützhaltung in Rückenlage; in dieser Position das Becken heben und senken	Stärkung des Beugers	
Stabilitäts-Übung	20 Wh	2	Vierfüsstand auf Ellenbogen und Zehenspitzen. Rumpf stabil, dabei abwechselnd einen Fuss anheben.	Stabilisierung der Rumpf-und Rückenmuskulatur	
Vierfüsstand	15 Wh	2	In Vierfüsstand Arm und Bein bei gerader Rückenhaltung diagonal strecken	Kräftigung der Rückenstrecker	