

Muskelstabilisations Übungen



Das Körpergewicht ist in der Ausgangsstellung Gleichmässig auf Knie und Ellbogen abgestützt, sodass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet die Verlängerung dieser Achse.



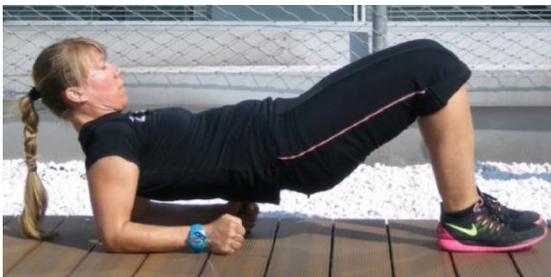
Abwechslungsweise wird das linke und das rechte Knie leicht angehoben und wieder gesenkt. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.



Die Knie sind in der Ausgangsstellung 90 Grad (rechter Winkel) gebeugt und liegen samt den Unterschenkeln auf die Unterlage aufgestellt. Der untere Ellbogen stützt direkt unter der Schulter auf dem Boden auf. Das Becken ist angehoben, sodass zwischen Brustbein und Beckenmitte



Das Becken wird gesenkt und wieder angehoben. Achtung: nur ganz kurz den Boden berühren, Becken gleich wieder anheben.



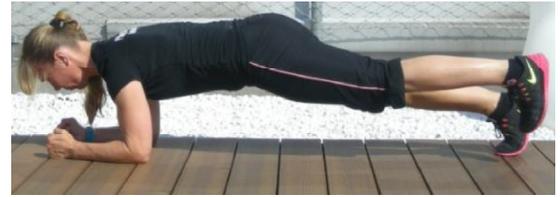
In der Ausgangsstellung wird in Rückenlage auf die Ellbogen und die Füße abgestützt, sodass zwischen Schulter- und Hüftgelenk eine horizontale Linie gezogen werden kann. Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule, die Beine sind angewinkelt.



Das Becken wird gesenkt und wieder angehoben. Achtung: nur ganz kurz den Boden berühren, Becken gleich wieder anheben.



Das Körpergewicht ist in der Ausgangsstellung gleichmässig auf Füßen und Ellbogen abgestützt, sodass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Die Kopfstellung bildet die Verlängerung dieser Achse.



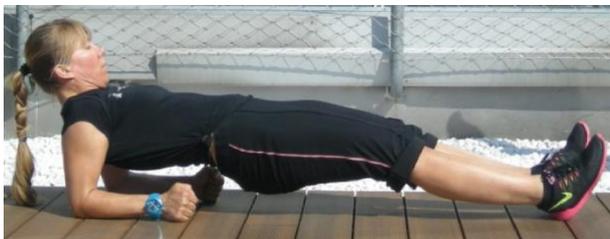
Abwechslungsweise wird der linke und der rechte Fuss leicht angehoben und wieder gesenkt. Der Rücken bleibt gerade in seiner Position.



In der Ausgangsstellung ist man in Seitenlage und stützt mit dem unteren Ellbogen und dem unteren Fuss auf. Zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss sollte eine gerade Linie gezogen werden können. Der obere Arm stützt in der Taille.



Das Becken wird bis zum Boden gesenkt und gleich wieder angehoben; der Boden wird nur angetippt.



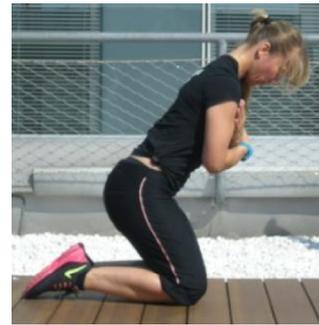
In der Ausgangsstellung ist man in Rückenlage und stützt auf den Ellbogen und den Fersen ab. Die Beine sind gestreckt, und der Kopf ist in der geraden Verlängerung der Wirbelsäule.



Abwechslungsweise wird der rechte und der linke Fuss leicht angehoben und wieder gesenkt. Die Wirbelsäule bleibt auf ihrer Geraden, das Becken kippt nicht seitlich ab.



Die Hände auf der Brust verschränkt, wird eine kniende Position eingenommen. Der Rücken ist rund, das Becken nach hinten gekippt (stabile Lage - nicht nach vorne fallen).



Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Rücken gestreckt, bis sich Hüftgelenk und Ohr in einer geraden Linie befinden.



In Bauchlage sind Hände und Füße komplett ausgestreckt. Der Kopf ruht auf dem Boden.



Aus der Ausgangsstellung heraus werden abwechslungsweise Arme und Beine diagonal leicht angehoben. Die Position des Kopfes ändert sich nicht.



In Rückenlage werden die Beine angewinkelt. Die untere Wirbelsäule ruht vollkommen auf der Unterlage. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.



Die kleinen Muskeln in der Brustwirbelsäule werden angespannt, wodurch das Brustbein um wenige Millimeter angehoben wird; diese Bewegung ist kaum sichtbar. Im Bereich der Brustwirbelsäule wird ein Ziehen in der Rückenmuskulatur gespürt.



In Rückenlage werden die Beine etwas über 90° angewinkelt. Die Arme sind auf der Brust verschränkt.



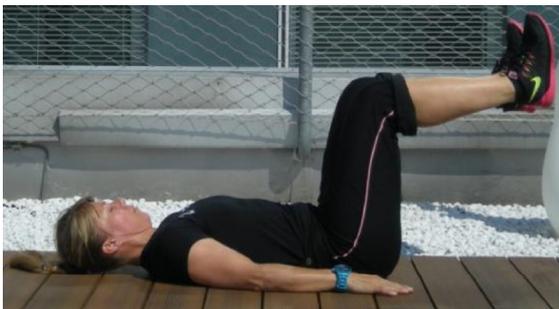
Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Körper eingerollt, bis die Ellbogen die Oberschenkel berühren.



In Rückenlage wird der eine Fuss auf das andere angewinkelte Bein gelegt. Der Arm auf der Seite des angewinkelten Beines unterstützt den Kopf. Der andere Arm wird wenige Zentimeter vom Boden abgehoben und gerade neben dem Körper ausgestreckt.



Aus der Ausgangsstellung heraus wird der Ellbogen diagonal in Richtung des gegenüberliegenden Knies gezogen. Achtung: nicht am Kopf ziehen! Der ausgestreckte Arm zieht neben dem Körper gerade nach vorne.



In Rückenlage werden Knie- und Hüftgelenke um 90° gebeugt. Die Arme liegen leicht nach aussen gerichtet flach auf dem Boden.



Aus der Ausgangsstellung heraus wird das Becken leicht angehoben, die Arme arbeiten dabei nicht mit. Die Bewegung nach oben umfasst nur wenige Milli- bis Zentimeter.



In Seitenlage stützt man auf dem gleichseitigen Ellbogen sowie Fuss auf, sodass zwischen Brustbein, Beckenmitte und Fuss eine Gerade gezogen werden kann. Der obere Arm stützt in der Taille auf.



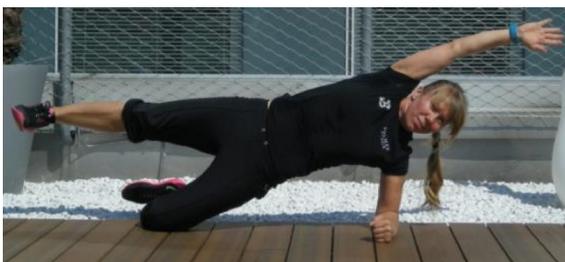
Aus der Ausgangsstellung heraus wird das obere Bein angehoben und wieder gesenkt, ohne dass sich etwas an der übrigen Position ändert.



In Seitenlage liegt man gestreckt auf dem Boden. Der untere Arm stützt den Kopf, der obere ist vor der Brust auf dem Boden aufgestützt.



Aus der Ausgangsstellung heraus werden beide Beine angehoben und wieder gesenkt, was einer «Scheibenwischerbewegung» entspricht.



In Seitenlage stützt man auf dem Ellbogen und dem Unterschenkel auf. Knie- und Hüftgelenk des unteren Beines sind leicht angewinkelt. Das Becken ist angehoben, der obere Arm sowie das obere Bein werden ausgestreckt. Achtung: Das Bein soll nicht zu hoch weggestreckt werden.



Aus der Ausgangsstellung heraus wird das Becken bis zum Boden gesenkt. Gleichzeitig werden Ellbogen und Knie über die Seite zusammen geführt. Der Boden wird nur ganz kurz berührt, bevor das Becken wieder angehoben und der obere Arm sowie das Bein gestreckt werden.