

Stabilisierende Übungen

Bauchmuskulatur

	<p>17.a Ausgangshaltung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rückenlage• Knie angewinkelt, Füße hüftbreit• Hände liegen auf dem Unterbauch
	<p>17.b Ausführung (Variante 1):</p> <ul style="list-style-type: none">• Unterbauch einziehen• Schließmuskulatur anspannen• Lendenwirbelsäule am Boden halten• Langsam ein Bein im Hüftgelenk bis 90° anwinkeln
	<p>17.c Ausführung (Variante 2):</p> <ul style="list-style-type: none">• Lendenwirbelsäule und Becken fixieren• Zuerst ein Bein, dann das andere Bein langsam auf gleiche Höhe anwinkeln <p>ACHTUNG: Das Becken darf sich nicht bewegen!</p>



18.a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Knie anwinkeln, Füße hüftbreit
- Hände tief im Nacken, Ellbogen zusammen



18.b Ausführung (Variante 1):

- Unterbauch einziehen
- Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken
- Ellbogen steil in Richtung Decke bewegen, sodass sich die Schulterblätter leicht vom Boden lösen



18.c Ausführung (Variante 2):

- Unterbauch einziehen
- Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken
- Kopf heben und mit den Fingerspitzen die Knie berühren

Stabilisierende Übungen

Rückenmuskulatur

	<p>19.a Ausgangshaltung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rückenlage• Knie anwinkeln, Füße hüftbreit• Unterbauch einziehen, Becken leicht nach hinten kippen
	<p>19.b Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gesäß vom Boden abheben• Dabei zuerst das Becken und dann Wirbel für Wirbel vom Boden lösen bis Schultern, Becken und Knie auf gleicher Höhe sind
	<p>19. c Varianten: Gleiche Übung - zusätzlich ein Bein strecken.</p> <p>Eventuell Hände zusätzlich Richtung Decke strecken</p>



20.a Ausgangshaltung:

- Rückenlage
- Unterschenkel auf dem Gymnastikball ablegen
- Arme seitwärts abstützen



20.b Ausführung:

- Gesäß vom Boden abheben
- Dabei zuerst das Becken und dann Wirbel für Wirbel vom Boden lösen bis Schultern, Becken, Knie und Füße auf einer Linie sind



20. c Variante:

Gleiche Übung mit ausgestreckten Armen



20. d Variante:

Gleiche Übung mit überkreuzten Beinen

Stabilisierende Übungen

Schräge Rumpfmuskulatur



21.a Ausgangshaltung:

- Seitenlage mit geradem Rücken
- Hüftgelenke und Kniegelenke 90° anwinkeln
- Oberer Arm stützt ebenfalls im rechten Winkel vor dem Körper ab



21.b Ausführung:

- Beine zusammenhalten und vom Boden abheben

WICHTIG:

Knie und Füße müssen auf gleicher Höhe sein (parallel zum Boden)

Stabilisierende Übungen

Seitliche Rumpfmuskulatur



22.a Ausgangshaltung:

- Seitenlage
- Auf dem Unterarm abstützen
- Körper gerade halten
- Oberer Arm entlang des Körpers



22.b Ausführung:

- Becken vom Boden abheben bis sich der gesamte Körper in einer geraden Linie befindet
- Beine geschlossen halten

Stabilisierende Übungen

Bauchmuskulatur Statisch



23. a Ausgangshaltung:

- Auf den Unterarmen und den Knien abstützen
- Füße hüftbreit
- Kopf auf den Händen abstützen
- Hüften ca. 45° anwinkeln
Rücken gerade halten



23. b Ausführung:

- Knie vom Boden abheben und ganz durchstrecken
- Oberkörperposition dabei nicht verändern
- Rücken gerade halten

Stabilisierende Übungen

Rückenmuskulatur



24. a Ausgangshaltung:

- Fersensitz – Gesäß 5-10 cm von den Fersen entfernt
- Oberkörper vorbeugen
- Hände im Nacken falten
- Ellbogen berühren den Boden



24. b Ausführung:

- Mit dem Oberkörper hochkommen, bis der Rücken ganz gerade/gestreckt ist
- Abstand vom Gesäß zu den Fersen beibehalten