

## Stabilitätsübungen für Bauch- und Rückenmuskeln

- Bei diesen Übungen achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelsäule die gesamte Zeit „fest“ in die Unterlage gedrückt wird.  
Spannen Sie dazu die Bauchmuskeln fest an und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter.



Ferse in die Unterlage drücken



Diagonal spannen



mit den Händen gegen die Oberschenkel drücken

- Spannen Sie im Sitzen durch bewusstes Aufrichten die Bauch- und Rückenmuskulatur an. Sie können am Anfang einen Stock zu Hilfe nehmen, kontrollieren Sie damit ob Sie gerade sind. Bewegen Sie den Oberkörper nach hinten und nach vorne, ohne die Lendenwirbelsäule zu bewegen. Als Steigerung können Sie beim nach vorne Beugen, mit geradem Rücken aufstehen.



Stellen Sie sich hüftbreit vor eine Tür und halten Sie sich mit beiden Händen an den Türklinken fest. Nun gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge. Durch Ihre Armkraft können Sie Ihre Beine unterstützen. Die Geschwindigkeit und die Tiefe der Hocke richtet sich nach Ihrer Kondition. Diese Übung ist sehr interessant, weil Sie Ihre Grenzen ausloten können, da der gesamte Körper daran beteiligt ist.

Empfehlung: 50 Wiederholungen wären ideal.

Ab dem 30. Mal macht es erst richtig Spaß!

- Hängen Sie Ihr Theraband bei einer Türklinke ein.  
Ziehen Sie das Theraband mit beiden Händen kraftvoll nach vorn, wenn die Bewegung wieder nach hinten geht, achten Sie darauf, dass das Band immer auf Spannung bleibt.  
Ziehen Sie das Band in „3 Etagen“ nach vorne.



mit gesteckten Armen



mit angewinkeltem Ellbogen



nach oben



- Dann drehen Sie sich um und machen das Gleiche in die Gegenrichtung.



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Nun heben Sie die Knie leicht von der Unterlage. Achten Sie darauf, dass der Rücken ganz gerade bleibt und die Bauchmuskulatur fest angespannt ist.



Aus dem Vierfüßlerstand strecken Sie ein Bein kraftvoll nach hinten oben, das Becken soll dabei gerade bleiben.



Steigern Sie die Übung indem Sie den diagonalen Arm nach vorne strecken, gerader Rücken. Sie können den Stock als Kontrolle zu Hilfe nehmen.