

Übung 1



Brücke - Training Rücken und Gesäss

Legen Sie sich in Rückenlage auf die Matte und platzieren Sie die Arme längs am Körper entlang mit den Handflächen auf dem Boden. Stellen Sie nun ihre Füße so nah wie möglich an ihr Gesäss. Heben Sie ihre Hüfte so weit wie möglich nach oben.

Variation 1: Halten Sie diese Position etwa 2 Sekunden. Lassen Sie Ihre Hüfte langsam sinken bis das Gesäss den Boden fast berührt. Dann erneut anheben.

Variation 2: Strecken Sie ein Bein, sodass die Oberschenkel parallel sind. Führen Sie nun die oben beschriebene Übung einbeinig aus.

Übung 2



Seitstütz - Training seitliche Rumpfmuskulatur, Gesäss und Abduktor

Legen Sie sich seitlich auf die Matte. Stützen Sie sich nun mit dem Ellenbogen senkrecht unter der Schulter auf und heben Sie die Hüfte vom Boden ab. Versuchen sie eine möglichst gerade Linie zwischen Kopf, Wirbelsäule und Füßen zu erreichen. Vereinfacht kann das Knie des unteren Beines auf den Boden aufgelegt werden.

Variation 1: Heben und senken Sie die Hüfte langsam, ohne dazwischen mit der Hüfte den Boden zu berühren.

Variation 2: Versuchen Sie die gezeigte Position so lange wie möglich zu halten.

Übung 3



Seitstütz Variation - Training seitliche Rumpfmuskulatur, Gesäss und Abduktoren

Nehmen Sie die gleiche Position wie bei Übung 2 ein. Versuchen Sie nun zusätzlich das obenliegende Bein abzuspreizen.

Variation 1: Heben und senken Sie die Hüfte langsam, ohne dazwischen mit der Hüfte den Boden zu berühren. Das obere Bein bleibt abgespreizt.

Variation 2: Halten Sie die Hüfte oben und bewegen Sie langsam das obere Bein nach oben und unten.

Variation 3: Versuchen Sie die gezeigte Position so lange wie möglich zu halten.

Übung 4



Vierfüßler - Training Rücken und Gesäss

Knien Sie sich auf die Matte und platzieren Sie die Hände so vor ihnen, dass Sie den Rücken gerade halten können. Das Knie ist senkrecht unter der Hüfte, die Hand senkrecht unter der Schulter. Heben Sie nun das eine Bein und den gegenüberliegenden Arm so an, dass sich Hand, Kopf, Hüfte und Fuss auf gleicher Höhe befinden.

Variation 1: Position für ca. 2 Sekunden halten, dann den Ellenbogen des ausgestreckten Arms und das gegenüberliegende Knie unter dem Bauch zusammenführen und wieder ausstrecken.

Variation 2: Versuchen Sie die gezeigte Position so lange wie möglich zu halten.

Übung 5



Superman - Training Rücken und Gesäss

Legen Sie sich bäuchlings auf die Matte. Strecken Sie die Arme über den Kopf und heben Sie gleichzeitig die Beine und den Oberkörper so weit wie möglich an.

Variation 1: Position für ca. 2 Sekunden halten, dann Oberkörper und Beine langsam senken und wieder anheben.

Variation 2: Versuchen Sie die gezeigte Position so lange wie möglich zu halten.



Übung 6

**Katzenbuckel - Mobilisation Wirbelsäule**

Nehmen Sie eine Vierfüssler-Position ein. Die Hände befinden sich senkrecht unter dem Schulterbereich und die Knie senkrecht unter der Hüfte. Bewegen Sie nun den Kopf langsam zwischen die Arme nach unten, den Rücken so weit wie möglich nach oben (Rundrücken). Anschliessend den Rücken langsam in eine geführte Hohlkreuz-Position bewegen und den Kopf ganz aufrichten.



Übung 7

**Rückenmobilisation - Mobilisation Wirbelsäule seitlich**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Matte. Strecken Sie den rechten Arm rechtwinklig zum Körper aus und lassen diesen während der Übung steifs auf dem Boden. Stellen Sie nun den rechten Fuss neben das linke Knie. Fassen Sie mit der linken Hand in die rechte Kniekehle und kippen das Bein langsam so weit wie möglich nach links über das andere Bein. Halten Sie diese Position für 10-20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



Übung 8

**Plank - Training Rumpfmuskulatur**

Platzieren Sie die Ellenbogen senkrecht unter der Schulterpartie und die Füsse auf den Zehen. Die Unterarme liegen dabei parallel auf dem Boden auf. Versuchen Sie eine möglichst gerade Linie zwischen Kopf, Schultern, Hüfte und Füssen zu erreichen. Spannen Sie dazu den Bauch kräftig an, sodass der Rumpfbereich nicht durchhängt. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.

Wichtiges zu den Rumpfübungen

- Führen Sie die Übungen nur im aufgewärmten, aber nicht erschöpftem Zustand aus. Am besten nach einem kleinen Spaziergang.
- Führen Sie alle Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Vermeiden Sie alle ruckartigen und wippenden Bewegungen. Es besteht Verletzungsgefahr!
- Übungen, welche eine Bewegung beinhalten, werden nach Möglichkeit mit 10-12 Wiederholungen durchgeführt. Wechseln Sie dann die Seite. Führen Sie pro Seite 2-3 Einheiten durch.
- Bei den Übungen dürfen niemals Schmerzen auftreten! Stoppen Sie die Übung, wenn Sie Schmerzen verspüren sollten.
- Mobilisieren oder trainieren Sie keine Bereiche, in denen bekannte Verletzungen oder Muskelkater vorliegt, sofern nicht anders von einem Arzt/einer Ärztin verordnet.
- Achten Sie sehr genau auf die präzise Ausführung. Lassen Sie sich anfänglich von einer anderen Person anweisen und kontrollieren.
- Falls Sie sich unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig ausführen, so lassen Sie sich diese von uns zeigen. Wir sind für Sie da!