



Rumpfstabilisation

Ziel: Kräftigung der Muskulatur der gesamten Wirbelsäule in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Positionen

1. Bewegungsaufgabe: reduzierter Unterarmstütz

Ausgangsposition:



Bewegungsauftrag:

- Position der Ellbogen direkt unter der Schulter
- mit Fußspitzen Festigkeit suchen
- Spannung im Bauch aufbauen (Bauchnabel nach innen ziehen)
- kein Hohlkreuz
- Knie von der Unterlage abheben ca. 2 cm abheben
- diese Position halten
- weiter atmen

Endposition:



2. Bewegungsaufgabe: halber Unterarmstütz

Ausgangsposition: wie Aufgabe 1



Bewegungsauftrag:

- Position der Ellbogen direkt unter der Schulter
- mit Fußspitzen Festigkeit suchen
- Spannung im Bauch aufbauen (Bauchnabel nach innen ziehen)
- kein Hohlkreuz
- die Knie von der Unterlage abheben und diese Position halten
- weiter atmen

Endposition:





3. Bewegungsaufgabe: kompletter Unterarmstütz
Ausgangsposition:



Bewegungsauftrag:

- Position der Ellbogen direkt unter der Schulter
- mit den Fußspitzen Festigkeit suchen
- Spannung im Bauch aufbauen
- Beine gestreckt vom Boden abheben und gerade Position halten
- weiter atmen

Endposition:



4. Bewegungsaufgabe: Spannungsübung
Ausgangsposition:



Bewegungsauftrag:

- Lendenwirbelsäule Richtung Boden drücken
- Bauchnabel Richtung Schambein ziehen dass ein Spannungsgefühl im Buch entsteht
- Spannung im Bauch halten
- nicht die Luft anhalten

Endposition:





5. Bewegungsaufgabe: einfaches Bridging
Ausgangsposition:



Bewegungsauftrag:

- Bauchnabel Richtung Schambein ziehen, dass ein Spannungsgefühl im Bauch entsteht
- mit dieser Bauchspannung das Becken anheben, dass zwischen Oberschenkel und Bauch eine Gerade entsteht
- Die Ellbogen vom Boden abheben
- nicht die Luft anhalten

Endposition:



6. Bewegungsaufgabe: gesteigertes Bridging
Ausgangsposition:



Bewegungsauftrag:

- mit Bauchspannung das Becken anheben, dass zwischen Oberschenkel und Bauch eine Gerade entsteht
- Die Ellbogen vom Boden abheben
- Ein Bein gestreckt vom Boden abheben
- nicht die Luft anhalten

Endposition:





Gleichgewichtstraining

Ziel: Steigerung der Standstabilität in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

1. Bewegungsaufgabe: Einfacher Einbeinstand
Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- ohne Schuhe nur Socken
- auf der Stelle gehen und dann z.B. auf dem rechten Bein stehen bleiben das linke Bein nach vorne anheben
- danach Wechsel auf das andere Bein

Endposition



2. Bewegungsaufgabe: Einbeinstand mit instabiler Unterlage
Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- ohne Schuhe nur Socken
- auf der Stelle gehen und dann z.B. auf dem rechten Bein stehen bleiben das linke Bein nach vorne anheben
- danach Wechsel auf das andere Bein

Endposition





BREISGAU-KLINIK BAD KROZINGEN

3. Bewegungsaufgabe: Einbeinstand mit instabiler Unterlage und Zusatzaufgabe Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- ohne Schuhe nur Socken
- auf der Stelle gehen und dann z.B. auf dem rechten Bein stehen bleiben das linke Bein nach vorne anheben und den Ball in die Luft werfen
- danach Wechsel auf das andere Bein

Endposition



4. Bewegungsaufgabe: Einbeinstand mit instabiler Unterlage und Drehbewegung Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- ohne Schuhe nur Socken
- Drehung um 30 Grad nach links
- danach Drehung um 30 Grad nach rechts
- danach Wechsel auf das andere Bein

Endposition





BREISGAU-KLINIK BAD KROZINGEN

5. Bewegungsaufgabe: Einbeinstand mit instabiler Unterlage, Zusatzaufgabe und Drehbewegung
Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- auf einem Bein stehen
- Drehung z.B. nach links Ball in die Luft werfen und wieder fangen
- danach das gleiche auf der anderen Seite
- danach Wechsel auf das andere Bein

Endposition



Kräftigung mit dem Theraband

Ziel: Kräftigung der Oberarmrückseite / Oberarbvorderseite / Rumpf

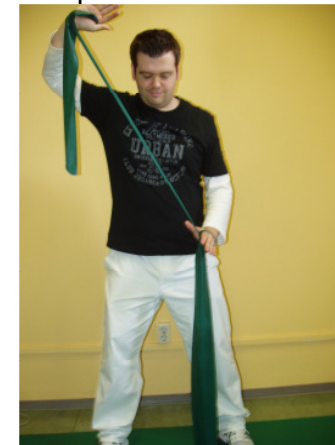
1. Bewegungsaufgabe:
Ausgangsposition



Bewegungsauftrag:

- das T-Band ein bis zweimal falten und auf Zug bringen.
- unterer Arm zieht nach unten, oberer Arm zieht nach oben

Endposition





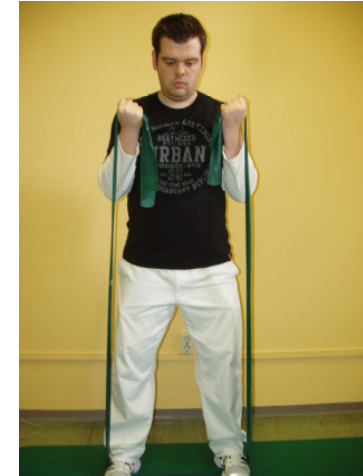
**2. Bewegungsaufgabe
Ausgangsposition**



Bewegungsauftrag:

- Beckenbreit hinstellen
- Ellbogen am Oberkörper lassen
- T-Band auf Zug bringen
- Ellbogen anbeugen

Endposition



**3. Bewegungsaufgabe:
Ausgangsposition**



Bewegungsauftrag:

- das T-Band vor den Beinen einmal überkreuzen
- das Band Richtung Decke ziehen das in der Endposition die Daumen nach hinten zeigen

Endposition

