

Stabilisierungsübungen für die untere Rückenmuskulatur



Bauchlage, Arme seitlich neben dem Körper, Daumen sind außen. Kopf, Schultern und Arme vom Boden abheben und dabei die Schulterblätter zusammen und nach hinten unten. Der Blick bleibt zu Boden gerichtet.

20 bis 30 Sekunden halten, danach wieder absenken. (Kalber, 2005)

Variante 2:



Arme seitlich und im Ellbogen 90 Grad abgewinkelt.



Bauchlage, Kopf auf den Unterarmen. Beine über der Ferse gekreuzt. Die gekreuzten Beine leicht auf und ab wippen.

2 bis 4 Sätze zu 25 bis 50 Wiederholungen. (Schramm, 2005)



Bauchlage, Kopf auf den Unterarmen. Ein Bein ist im Knie 90 Grad abgewinkelt, damit wird leicht auf und ab gewippt.

2 bis 4 Sätze zu 25 bis 50 Wiederholungen. (Schramm, 2005)

Stabilisierungsübungen für die obere Rückenmuskulatur



Arme und Schulter in Bauchlage leicht vom Boden abheben. Abwechselnd die Hände mit nach oben zeigenden Daumen nach vorne strecken.

2 bis 4 Sätze mit 12 bis 20 Wiederholungen. 1 bis 2 Minuten Pause. (Schramm, 2005)



In Bauchlage, Arme seitlich weggestreckt und in Ellbogen 90 Grad abgewinkelt. Schulterblätter zusammenziehen und Arme von Boden aufheben.

2 bis 4 Sätze mit 10 bis 20 Wiederholungen. 1 bis 2 Minuten Pause. (Schramm, 2005)



Bauchlage, Arme seitlich weggestreckt und im Ellbogen 90 Grad gebeugt. Oberkörper leicht zu jeder Seite aufdrehen.

2 bis 4 Sätze zu 10 bis 25 Wiederholungen. (Schramm, 2005)



Bauchlage, Arme nach vorne ausgestreckt. Kopf, Arme und Schultern sind leicht angehoben.

Langsam die gestreckten Arme neben dem Körper bis zur Hüfte zurückführen - dann wieder nach vorne. Hände werden dabei gedreht.

2 bis 4 Sätze zu 8 bis 12 Wiederholungen

Übungen für die Bauchmuskulatur

Die klassische Übung zur Stärkung der oberen geraden Bauchmuskulatur sind die "Sit-Ups".
Nachfolgend noch eine Übung für die schräge Bauchmuskulatur.



Rückenlage, Beine aufgestellt mit mehr als 90 Grad. Ein Bein über das Knie des anderen Beins legen. Den Oberkörper aufrollen (Kopf und Schultern vom Boden heben und den gegenüberliegenden Ellbogen Richtung Knie schieben. Kopf ist dabei leicht im Nacken.

2 bis 3 Sätze, 15 bis 25 Wiederholungen. 1 bis 2 Minuten Pause.

Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung



Unterarmliegestütz. Körper komplett anspannen.

2 bis 3 Sätze zu 10 bis 30 Sekunden. 2 Minuten Pause.

Eine Variation wäre die selbe Übung nur mit den Unterarm auf einem Ball abgestützt. (Schramm, 2005)



In den Vierfüßlerstand, Rücken gerade halten und Schwerpunkt zu Armen hin verschieben. Entgegengesetztes Bein und Arm anheben und in Waagrechte strecken.

10 bis 15 Sekunden halten.

Eine Variation wäre hier, sich mit den Armen auf einem Gymnastik-Ball abzustützen.