

4 Übungen zur Rumpfstabilisierung

Diese Übungen helfen, die Rumpfmuskulatur zu stärken und die Stabilität des Rumpfes zu verbessern. Die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln stützen die Wirbelsäule und sind die Grundlage für eine gute Körperhaltung.

Fersentipper

Lege dich auf den Rücken und stelle die Beine im 90°-Winkel auf. Die Handflächen zeigen nach unten. Hebe Kopf und Schultern an. Der Lendenbereich soll auf dem Boden bleiben. Bewege die Hände abwechselnd die rechte Hand zur rechten Ferse und die linke Hand zur linken Ferse. Die Bewegung wird von den Bauchmuskeln ausgeführt.

Dauer: 30 Sekunden, kurze Pause, zweimal wiederholen



Schulterbrücke

Lege dich flach auf den Rücken. Stelle die Füße hüftbreit auf. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach unten.

Hebe langsam dein Gesäß so weit vom Boden, bis der Rücken zwischen Schultern und Knien eine gerade Linie bildet. Hebe die Hüfte nicht zu hoch, da es zu einer Überstreckung im unteren Rücken führen kann. Wenn die Hüfte zu niedrig bleibt, wird die Effektivität der Übung verringert.

Halte die Position ein paar Sekunden. Senke die Hüften kontrolliert zurück auf den Boden.

Wiederholungen: 10-15 Wiederholungen, kurze Pause, zweimal wiederholen.



Seitstütz

Beginne in der seitlichen Liegeposition. Stütze dich dabei auf deinem unteren Ellenbogen ab, der sich direkt unter deiner Schulter befindet. Die Beine sind gestreckt und übereinander.

Drücke dich mit deinem unteren Ellenbogen und deinen Füßen vom Boden weg, um deine Hüfte anzuheben. Schultern und Füße bilden eine gerade Linie.

Position für 20-30 Sekunden oder so lange wie möglich halten.

Senke deine Hüfte langsam und kontrolliert zurück auf den Boden, ohne die Spannung in den Bauchmuskeln zu lösen. Vermeide ein plötzliches Fallenlassen der Hüfte, um Verletzungen zu vermeiden.

Wiederholungen und Seitenwechsel: Führe 2-3 Sätze von 10-15 Sekunden auf jeder Seite durch. Wechsle dann die Seite und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.



Unterarmstütz

Lege dich auf den Bauch und stütze dich mit Unterarm und Ellbogen vom Boden ab. Die Ellbogen sollten sich direkt unter den Schultern befinden.

Hebe deinen Körper vom Boden weg, indem du dich auf deine Zehen stützt. Stelle sicher, dass dein Körper vom Kopf über den Rücken bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet.

Halte die Position so lange wie möglich, ohne die Form zu verlieren.

Dauer: Beginne mit 20-30 Sekunden und steigere die Haltezeit, wenn du stärker wirst.

