

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Knie und Hüfte 90 Grad
- Hände vor die Ohren
- Ellbogen nach außen
- Oberkörper abgehoben

Ausführung:

- Oberkörper 10 cm nach oben heben und senken
- Blick zum Knie

Belastung:

- 3 Sätze à 20 Wiederholungen

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Rückenmuskulatur



Ausgangsposition:

- Füße hüftbreit fixiert
- Hände vor die Ohren
- Ellbogen nach außen
- Oberkörper abgehoben

Ausführung:

- Rechter und linker Ellbogen im Wechsel 5 cm abheben
- Oberkörper leicht aufdrehen

Belastung:

- 3 Sätze à 5 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Knie und Hüfte 90 Grad
- Schultern am Boden fixiert
- Arme seitlich ausgestreckt
- Hände auf den Boden

Ausführung:

- Knie rechts ablegen mit kurzem Bodenkontakt
- Zurück in die Ausgangsposition
- Beine ganz strecken & beugen
- Knie nach links ablegen etc.

Belastung:

- 3 Sätze à 8 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Gesamtkörper-Stabilisation



Ausgangsposition:

- „Brücke“
- Becken maximal nach oben

Ausführung:

- Rechten und linken Fuß im Wechsel über das andere Knie legen
- Knie zeigt nach außen
- Becken bei Wechsel maximal oben halten

Belastung:

- 3 Sätze à 3 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

- Rechter Arm, linkes Bein gestreckt
- Linke Hand berührt rechten Fuß
- Oberkörper abgehoben

Ausführung:

- Im Wechsel rechts und links

Belastung:

- 3 Sätze à 15 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Gesamtkörper-Stabilisation



Ausgangsposition:

- Unterarmstütz
- Ellbogen unter der Schulter
- Freier Arm gestreckt nach oben
- „Gerade Linie“ von Ferse bis Hinterkopf

Ausführung:

- Leichte, schnelle Pendelbewegung der Hand

Belastung:

- 3 Sätze à 10 Sekunden rechts und links

Basisprogramm Rumpfstabilisation

Gesamtkörper-Stabilisation



Ausgangsposition:

- Liegestütz
- Hände unter den Schultern
- „Brust raus“
- „Schulter bis Ferse eine Linie“

Ausführung:

- Rechter und linker Fuß im Wechsel vom Boden lösen
- Fuß nicht höher als 5 cm vom Boden heben!

Belastung:

- 3 Sätze à 8 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfmobilisation

Mobilisation



Ausgangsposition:

- Bauchlage
- Arme zur Seite
- Schultern am Boden fixiert
- Knie 90 Grad gebeugt
- Knie zusammen

Ausführung:

- Im Wechsel die Füße rechts und links am Boden ablegen

Belastung:

- 3 Sätze à 10 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfmobilisation

Mobilisation



Ausgangsposition:

- Rückenlage
- Arme zur Seite gestreckt
- Schultern am Boden fixiert

Ausführung:

- Im Wechsel rechtes und linkes Bein zur gegenüberliegenden Hand führen

Belastung:

- 3 Sätze à 5 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfmobilisation

Mobilisation – „Skorpion“



Ausgangsposition:

- Bauchlage
- Arme zur Seite
- Schultern am Boden fixiert

Ausführung:

- Im Wechsel rechtes und linkes Bein zur gegenüberliegenden Hand führen

Belastung:

- 3 Sätze à 5 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfmobilisation

Mobilisation



Ausgangsposition:

- Liegestütz
- Arme unter den Schultern
- „Gerade Linie von Kopf bis Ferse“

Ausführung:

- Im Wechsel linken und rechten Fuß neben linker bzw. rechter Hand absetzen und zurück

Belastung:

- 3 Sätze à 5 Wiederholungen rechts und links

Basisprogramm Rumpfmobilisation

Mobilisation („Katzenbuckel“)



- Ausgangsposition:
- Vierfüßlerstand
- Arme unter den Schultern
- Ausführung:
- Im Wechsel Katzenbuckel (Kopf nach unten) und Gegenbewegung (Kopf nach oben)
- Belastung:
- 3 Sätze à 10 Wiederholungen