

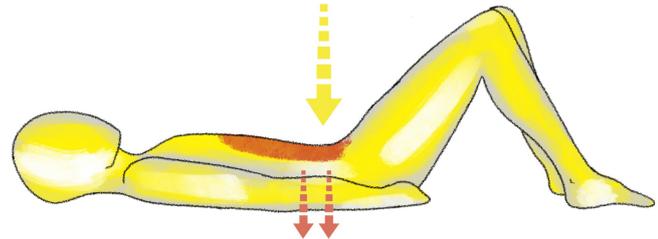
Übungen für die Lendenwirbelsäule:

Stufe 1 -leicht-: Basisübungen

Stabilisation für die Lendenwirbelsäule: „**Powerhouse**“

Die Ausgangsstellung:

- in Rückenlage mit beiden Beinen hüftbreit angestellt
- Bauchnabel nach „innen“ ziehen, das „Powerhouse“ anspannen, dabei bewegt sich das Schambein Richtung Bauchnabel, der Bauch verkürzt sich
- die Bauchmuskeln haben eine mittlere Grundspannung
- die Arme liegen neben dem Körper
- die Atmung dabei nicht vergessen!
- in die Anfangsstellung zurück und entspannen
- 15 mal und zwischendurch pausieren

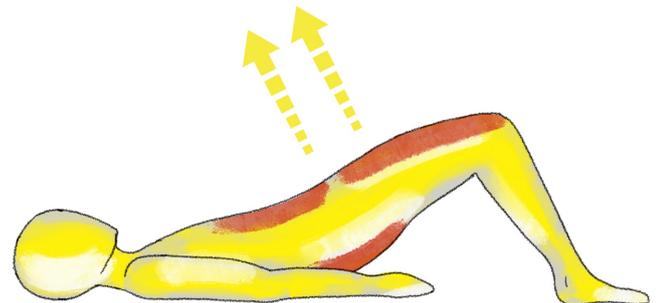


Stufe 2 -mittel-:

A.) Kräftigung: „Bridging“

Ausgangsstellung:

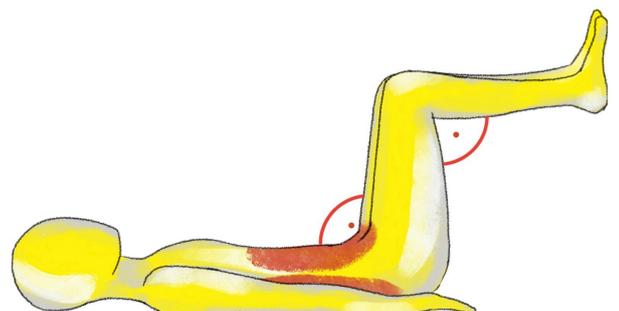
- in Rückenlage, so wie oben bei der -Basisübungen- beschrieben, beide Füße hüftbreit angestellt
- die Bauchmuskeln sollten eine mittlere Grundspannung haben „Bauch kurz“
- langsam das Gesäß etwas abheben und schweben lassen, dabei nicht die Grundspannung im Bauch verlieren
- die Atmung währenddessen nicht vergessen!
- in die Anfangsstellung zurück und entspannen
- 20 mal, langsames Tempo



B.) Kräftigung: „Basisübung mit 90-90 beider Hüft- und Kniegelenke“

Ausgangsstellung:

- in Rückenlage (Arme liegen entspannt neben dem Körper) beide Beine hüftbreit angestellt
- Bauchtiefspannung („Powerhouse“) aufbauen, d.h. die Lendenwirbel drücken auf die Unterlage runter, der Bauch wird „kurz“
- ohne die Spannung im Bauch zu verlieren, beide Beine nacheinander gebeugt abheben
- 90 Grad Winkel Knie und 90 Grad Winkel Hüften
- ruhiges Atmen dabei!



Stufe 3 -schwer-:

Kräftigung: „**Vierfüßlerstand**“

Ausgangsstellung:

- im Vierfüßlerstand auf einer Matte oder Teppich
- mit leichter Doppelkinnposition („langer Nacken“) Blick Richtung Boden
- Bauchmuskeln leicht anspannen, damit kein Hohlkreuz entsteht - „Powerhouse“
- die Hände stehen senkrecht unter den beiden Schultergelenken
- nun ein Bein nach hinten ausstrecken ohne dabei die Kontrolle über das „Powerhouse“ zu verlieren- nur so hoch das Bein nach hinten ausstrecken ohne in eine Hohlkreuz Position zu fallen
- wenn dies ohne Probleme gelingt, kann man jetzt zusätzlich den Arm der anderen Körperhälfte nach vorne ausstrecken:
z.B. rechtes Bein und den linken Arm
- Atmung dabei nicht vergessen!
- Vierfüßlerstand wieder einnehmen -kurze Pause- und dann anderes Bein und Arm
- 10 mal pro Arm/Bein Paar, Pausen zwischendurch machen

