

Rumpfstabilisationsprogramm



Auf dem Rücken liegend mit dem Kreuz am Boden. Die Beine sind gebeugt und knapp über dem Boden. In dieser Position werden die Beine jeweils maximal hoch gestreckt und wieder in die Ausgangsposition zurück - bewegt.



Vierfüssler Stand, das linke / rechte Bein ist horizontal ausgestreckt und das Knie 90° gebeugt. In dieser Position wird das angehobene Bein leicht nach oben und zurückbewegt.



Rückenlage, Beine 90° in Hüften und Knien angewinkelt. Rechter / linker Ellbogen in Richtung Oberschenkel bewegen.



Unterarm-Stütz; Abwechselnd wird das linke und das rechte Bein nach oben gehoben. Der Rumpf bewegt sich dabei nicht.



Seitenlage rechts /links; Die gestreckten Beine werden in einem ruhigen Tempo immer wieder angehoben und zurück - bewegt.



Bauchlage. Die Hände an die Stirn und die Ellbogen seitlich abgespreizt, dann wird wiederholt von links nach rechts bewegt und zurück. Man kann dabei auch ein Gewicht in die Hände nehmen.

