

Rumpf-Stabilisierungstraining

Ein wichtiger Bestandteil zum Ausgleich von Fehlbelastungen und zum Ausgleich von Rückenschmerzen ist ein stabiler Rumpf. Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenprobleme hängen häufig mit einem instabilen Becken-/Lendenwirbelbereich zusammen.

Von den sieben Basisübungen für Rumpfstabilisierung, die zu Ihrem Standard-Repertoire gehören sollten, sehen Sie hier beispielhaft vier. Schon einmal pro Woche je 15 Minuten Stabilitätsübungen führen zum Erfolg. Idealerweise führt man täglich ein Kräftigungstraining durch.

	<p>Rumpfbeugung Kopf auf die verschränkten Hände legen, Ellbogen berühren den Boden. Den Oberkörper vom Boden heben. Zurückkehren, ohne die Grundspannung zu verlieren (LWS gegen den Boden drücken), Ellbogen berühren den Boden wieder.</p>	
	<p>Planke Ellbogen schulterbreit, Schultern nach außen und Schulterblätter in Richtung Po ziehen, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur anspannen, Rücken gerade wie eine Planke halten. Entweder 10 bis 20 Sekunden lang halten oder um ein paar Zentimeter horizontal bewegen.</p>	
	<p>Beckenhebung seitlich Unterarmstütze, Beine gestreckt. Becken heben, bis der Rumpf eine gerade Linie bildet. Ganzkörperspannung aufbauen: Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur fest anspannen. Becken ein bisschen heben und senken oder 10 bis 20 Sekunden lang halten.</p>	
	<p>Kniebeuge in Ausfallschritt Ferse des hinteren Fußes anheben. Knie beugen, um Körper abzusenken, bis das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt (Oberschenkel des vorderen Beines parallel zum Boden). Hochdrücken und wiederholen. Der Rücken bleibt während der Bewegung gerade gestreckt, den Blick nach vorne gerichtet.</p>	

© Mag. Vjeko Medjugorac