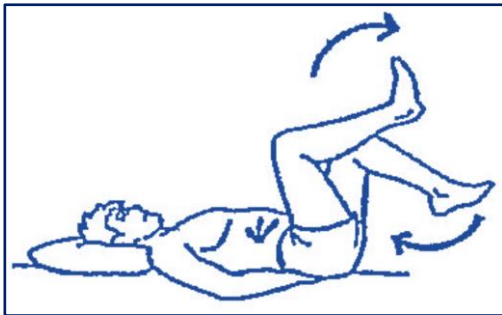


## LWS-Stabilisationsprogramm

von Ulf

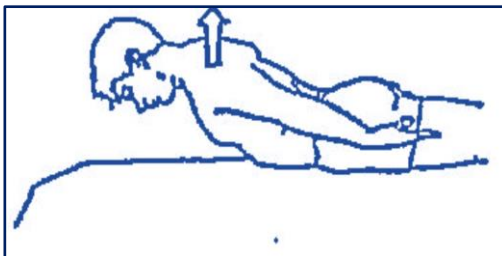
### Unterer Bauch



Rückenlage, die Hände als Stütze unter dem Becken. Der Druck auf den Händen soll gleich bleiben. Im Wechsel das rechte/linke Bein anheben, auf gleichmäßige Bauchspannung achten oder ein Bein nach dem anderen anheben und währenddessen ebenso über die Bauchspannung die Lendenwirbelsäule stabilisieren.

Übung 3x30 Sekunden durchführen.

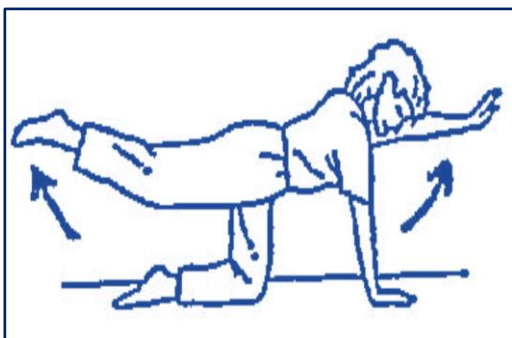
### Bauchlage, die Arme parallel zum Körper.



Tiefe Rückenmuskulatur, Beckenboden und Gesäß leicht anspannen, Unterbauch leicht einziehen, Hände Richtung Füße ziehen. Den Oberkörper so heben, dass der Blick während der ganzen Übung auf den Boden gerichtet ist. Die Spannung ca. 2 Sekunden andauern lassen.

3x10 Wiederholungen

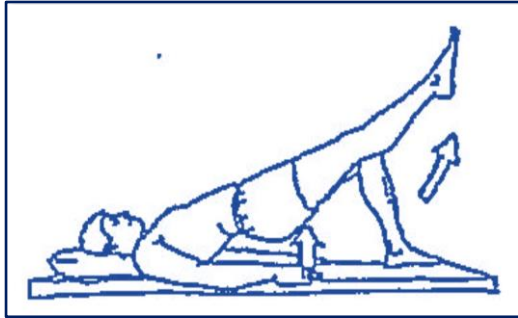
### Der Klassiker : Vierfüßlerstand



Den Arm und das gegenseitige Bein in eine waagerechte Stellung bringen. Versuche den Rumpf bei maximaler Streckung ruhig zu halten. Diese Position für 2 Sekunden halten, dann gehst du aus der Streckung in die maximale Beugung der Wirbelsäule indem Ellbogen und Knie zueinander geführt werden.

3x10 Wiederholungen pro Seite.

Steigerung: Lege das Knie auf eine Mattenrolle und hebe den Fuß vom Standbein etwas an.



## Rückenlage

Die Füße aufgestellt. Das Becken hochheben und gerade halten, während das Gewicht auf das eine Bein verlagert wird und das andere Bein hochgestreckt wird. Zurück in die Ausgangsstellung und mit dem anderen Bein wiederholen. Darauf achten, dass das Becken weder links noch rechts absinkt.

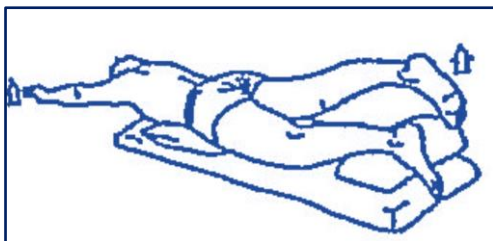
3x10 Wiederholungen



## Oberer Bauch

Rückenlage, die Arme rechtwinklig abgespreizt. Tiefe Rumpfmuskulatur einstellen. Die Beine langsam soweit zur Seite führen, wie die Stabilisation zu halten ist (kein verstärktes Hohlkreuz, kein Abheben der Seite), dann langsam zur anderen Seite.

3x10 Wiederholungen

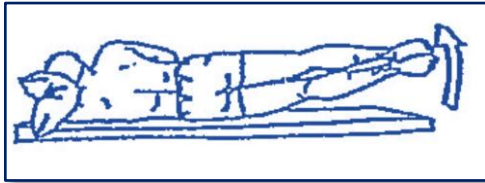


## Bauchlage

die Arme über dem Kopf auf den Boden legen. Bei Bedarf ein Kissen unter den Bauch legen

Beckenboden und tiefe Rückenmuskeln leicht anspannen. Unterbauch leicht einziehen. Den einen Arm und das entgegengesetzte Bein kurz über den Boden anheben und den Rücken langziehen. Ca. 2 Sekunden halten – entspannen. Die Bewegung mit dem anderen Arm und Bein wiederholen. Gesäßmuskeln anspannen.

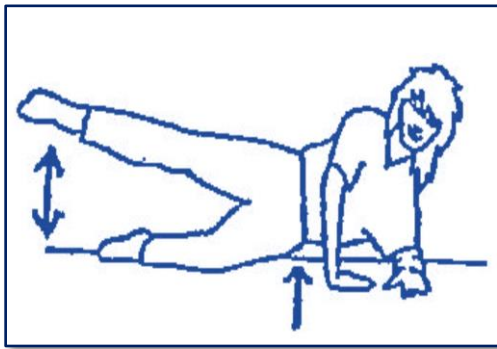
3x10 Wiederholungen pro Seite



### Seitenlage

Tiefes System aktivieren! Die Beine vom Boden abheben. Der Kopf und das Becken bleiben in Verlängerung der Wirbelsäule.

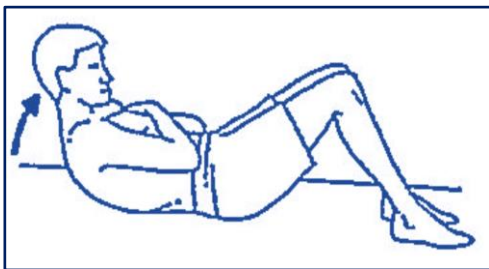
3x30 Sekunden pro Seite



### Seitenlage

Das untere Bein gebeugt (gesteckt schwerer), das obere gestreckt. Stütz auf dem Unterarm. Beckenboden, Gesäß, tiefe Bauchmuskeln leicht anspannen. Das Becken so abheben, dass das Knie und der Unterschenkel auf dem Boden bleiben (schwerer: nur noch der Fuß hat Kontakt zur Unterlage). Gleichzeitig das obere Bein heben, wobei die Ferse Richtung Decke zeigt. Das Becken und das Bein wieder senken.

3x10 Wiederholungen pro Seite



### Bauch

Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Die Arme vor dem Brustkorb gekreuzt. Bauchspannung einstellen, die Brustwirbelsäule einrollen, bis die Schulterblätter gerade vom Boden abheben. Dann langsam wieder senken aber Schultergürtel nicht ablegen.

3x10 Wiederholungen

Quelle: Rehasentrum am Michel

**Viel Spaß beim Nachmachen!**