

Vier Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur

Mit den folgende Übungen werden alle grossen Muskelgruppen des Körpers (Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur sowie Gesäss- und Beinmuskulatur) trainiert. Die Übungen helfen, die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Haltungs- und Bewegungsapparats zu verbessern. Sie werden deshalb auch als **Stabilisationsübungen** oder **Ganzkörperstabilisation** bezeichnet.

Übung 1: Bridge = Unterarm- / Fussspitzstütz

Beanspruchte Muskeln: Rumpfmuskulatur



In der Bauchlage stützt du dich auf den Unterarmen ab. Nun stellst du die Füße auf den Fussspitzen auf, spannst den Körper an und hebst ihn vom Boden ab. Halte die Position für mindestens 10 Sekunden. Der gesamte Körper bleibt während der Haltephase in einer Linie gestreckt, der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule.



Du kannst den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Du bei der Ausführung der Bridge ein Bein anhebst. Halte das angehobene Bein gestreckt nach hinten. Nach einer Haltephase von 3 bis 5 Sekunden stellst du das Bein wieder auf und hebst das andere Bein an. Führe das Beinheben immer wechselseitig aus.

Übung 2: Bridge rücklings = Unterarm- / Fersenstütz

Beanspruchte Muskeln: Rumpfmuskulatur, insbesondere Bein- und Gesässmuskulatur



Stütze dich in der Rücklage auf den Unterarmen ab.

Die Ellenbogen sind senkrecht unterhalb der Schultern. Drücke die Fersen in den Boden und baue Spannung in Bauch, Rücken und Gesäss auf. Hebe nun Beine und Gesäss vom Boden ab. Halte die Position für mindestens 10 Sekunden und atme dabei gleichmässig weiter.

Übung 3: Beinheben in Seitenlage

beanspruchte Muskeln: seitliche Rumpfmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur, Muskeln der Innen- und Aussenseite der Oberschenkel



Lege den Kopf in der rechten Seitenlage auf den unteren gestreckten Arm. Stütze dich mit dem oberen Arm in Brusthöhe ab. Drehe die Hüfte leicht nach innen und spanne den Bauch an. Nun hebest du beide Beine gestreckt 20 bis 30 cm vom Boden ab. Halte die Position für mindestens 6 Sekunden.

Nach 5 Wiederholungen wechselst du die Seite.

Übung 4: seitliches Rumpfheben

beanspruchte Muskeln: seitliche Rumpfmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur



Stütze dich in der Seitenlage auf dem rechten Unterarm ab. Der Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Die Füße liegen übereinander. Hebe das Becken vom Boden ab, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Halte die Position für mindestens 10 Sekunden. Nach einer kurzen Pause wiederholst du die Übung noch zweimal. Wechsle dann auf die andere Seite.