

Stabilisation »Ski«

Diese Übung ist zum Ausgleich der **Asymmetrien** und zur **Kräftigung** der primär statisch arbeitenden **Wirbelsäulen-** und **Beinmuskulatur** gedacht. Wir benutzen diese Übung zum Ausgleich der **Differenz** der Muskelkraft des rechten und **linken** Beins.

Stand

- Die Füße **mehr** als **Beckenbreit** aufstellen, sie sollen nach vorn zeigen.
- Arme nach **vorn** strecken und **leicht**, z.B. auf einem **Tisch** oder Regal **abstützen**.
- Den Oberkörper nach **vorn** bringen, Hüfte & Knie höchstens bis 90 Grad anbeugen, das Gesäß nach **hinten** bringen.
- Die Lendenwirbelsäule (LWS) sollte dabei **leicht** im **Hohlkreuz** sein.
- Das Gewicht mehr auf das **linke** Bein verlagern.

Ausführung

- **Halten** Sie die Position für zunächst **10** Sekunden, später bis **15** Sekunden.
- **Pause** zu Beginn **60** Sekunden.
- Führen Sie so bitte **3** bis **4** Wiederholungen durch.
- **2-3** Folgen am Tag, **morgens** und **abends**, wenn es möglich ist auch noch mittags.

Beachten Sie bitte:

- Beim **Sitzen** auf einem Stuhl den **linken Unterschenkel** über den rechten legen, damit Sie die **rechte** Seite **mehr** belasten können.
- Im Langsitz das **linke** Bein über das rechte legen. Nicht zu lange so sitzen, es kann Rückenbeschwerden machen.
- Zwischendurch immer wieder auf dem **linken** Bein **stehen**, ca. 10 bis 15 Sekunden.