

Rumpf- und Beinmuskulatur

Die Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur sollen trainiert werden, um die erfolgten Korrekturen zu stabilisieren.

Ausführung

- Halten Sie die Spannung für 5-10 Sekunden, später 15 Sekunden.
- Machen Sie mindestens 30 Sekunden Pause, 3-4 Wiederholungen, 3-4 Mal am Tag.

Bauchmuskulatur: 4-Füßler Stand mit Unterarmstütz

- Gehen Sie mit den Armen in den Unterarmstütz, Arme leicht nach innen gedreht.
- Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander und stellen die Füße auf.
- Machen Sie ein Doppelkinn.
- Gehen Sie mit beiden Knie etwa 3-5 cm hoch.

Rückenmuskulatur: Rückenlage, Brücke mit gestreckten Beinen

- Sie legen die Füße auf einen Block, auf einen Sessel oder ein Sofa.
- Drehen Sie die Arme in Außendrehung und drücken sie in den Boden.
- Heben Sie nun den Rumpf an, »Po hoch«.

Bein- und Gesäßmuskulatur: Wandsitz

- Stellen Sie sich an eine Wand, der Rücken bleibt an der Wand.
- Gehen mit den Füßen nach vorn, die Füße etwa beckenbreit, nach vorn zeigend.
- Rutschen Sie mit dem Oberkörper nach unten, maximal bis 90° in den Kniegelenken.
- Verlagern Sie bei Bedarf etwas mehr Gewicht auf das schwächere, meist linke Bein.

Bein- und Gesäßmuskulatur: Squat im Stand

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Stützen Sie sich mit gestreckten Armen leicht auf einem Tisch oder ähnlichem ab.
- Bringen Sie den Oberkörper nach vorn, beugen Sie Hüft- und Kniegelenk bis maximal 90° an, das Gesäß ist dann hinten.
- Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und spannen die Bauchmuskulatur an.
- Verlagern Sie das Gewicht etwas mehr auf das schwächere, meist linke Bein.
- Das Becken soll gerade bleiben und nicht seitlich herausgeschoben werden. Die Knie so weit nach vorn, dass sie vor den Zehen sind.

Sprunggelenke im Stand: Isometrisch, dynamisch

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als Beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Gehen Sie auf die Fußspitzen hoch, 5-10 Sekunden. Pause. 3-4 Wiederholungen.
- Dynamisch: Auf die Fußspitzen hoch und wieder herunter, 10-15 Wiederholungen.
- Auch mit dem Vorfuß auf einer Treppe möglich, leichte Dehnung beim Absenken.
- Gehen sie zwischendurch einige Meter auf den Zehenspitzen, mehrmals täglich.
- Seilspringen als Steigerung, die Anzahl der Wiederholungen langsam steigern.