

## **Training Rumpf- und Beinmuskulatur**

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

### **Ausführung**

- Halten Sie die Spannung für 5-10 Sekunden, später über 15 Sekunden.
- Machen Sie 30, später 15 Sekunden Pause, 3-4 Wiederholungen, 3-6 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 und ein Hohlkreuz im unteren Rücken.
- Gehen Sie mit beiden Knie etwa 3-5 cm hoch und halten die Position.

### **Bein- und Gesäßmuskulatur: Squat im Stand**

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Beugen Sie die Arme im Ellbogen an und drücken die Handflächen vorn zusammen.
  - Alternativ: Stützen Sie sich mit gestreckten Armen leicht auf einem Tisch 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.

### **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.

### **Sprunggelenke im Stand: Isometrisch, dynamisch**

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
  - Isometrisch: Gehen Sie auf die Fußspitzen und halten sie dort.
  - Dynamisch: Auf die Fußspitzen und wieder herunter, 10-15 Wiederholungen.
- Auch mit dem Vorfuß auf einer Treppe möglich, dadurch ist eine leichte Dehnung beim Absenken möglich.
- Gehen sie zwischendurch einige Meter auf den Zehenspitzen, mehrmals täglich.
- Seilspringen als Steigerung, die Anzahl der Wiederholungen langsam steigern.