

Training untere Bauchmuskulatur

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

Untere Bauchmuskulatur: 4-Füßler Stand mit Unterarmstütz

Eine große Rolle für die Stabilität spielt die untere Bauchmuskulatur. Wir nutzen zum Training einen kurzen Hebelarm, damit besonders der 4. und der 5. Lendenwirbel in der korrigierten Position bleiben. Dafür ist es wichtig, die Anspannungszeit von **1,5 Sekunden nicht** zu überschreiten, damit die Muskulatur die Wirbel in der Position halten kann.

Beschreibung

- Gehen Sie mit den Armen in den Unterarmstütz, Hände als Faust nebeneinander.
- Die Schultern sollen über den Ellbogen sein, ca. **90°** Winkel.
- Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander, die Hüften über den Knien, ca. **90°** Winkel.
- Machen Sie zuerst ein **Hohlkreuz**, der Kopf soll in Verlängerung der Wirbelsäule sein.
- Ziehen Sie die **Schulterblätter** leicht nach **hinten unten** an die Wirbelsäule.
- Stellen Sie die Füße auf die Zehenspitzen.
- Weichen Sie **nicht** mit dem Becken nach **vorn** oder nach **hinten** aus.
- Gehen Sie mit beiden Knien **leicht** hoch und **halten** die Position (1-2-3-4-5), das sind **1,5 Sekunden**.
- 2 Sekunden Pause, 3-4 Mal hintereinander.
- Möglichst 4-8 Mal am Tag.



Mobilisation Lendenwirbelsäule

Bei Patienten mit Bewegungseinschränkungen, besonders in die Lordose und bei bandscheibenartigen Beschwerden, kann es indiziert sein, Schließübungen mit leichtem Hohlkreuz durchzuführen.

Schließübung in Bauchlage

Beschreibung

- Gehen Sie in Bauchlage, beugen Sie die Ellbogen an.
- Kommen Sie langsam in den Unterarmstütz hoch.
- Das Becken und der Unterbauch sollen möglichst auf der Unterlage bleiben.
- Halten Sie die Position einige Sekunden (10-15) und atmen in den Bauch hinein, damit die Wirbelsäule nach unten sinken kann.



Schließübung mit Hohlkreuz



So soll es nicht sein: Unvollständiges Hohlkreuz, Bewegungseinschränkung