



allgemeine Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken, ein zusammengerolltes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule und die Beine in Stufenlage. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen–oben und spannen Sie den Beckenboden und den Unterbauch an. Die LWS drückt dabei sanft auf das Handtuch. Halten Sie diese Spannung und atmen Sie dabei ganz ruhig weiter.

Spannungsdauer:
10sek
Wiederholungen:
20
Durchgänge:
3
Frequenz: täglich



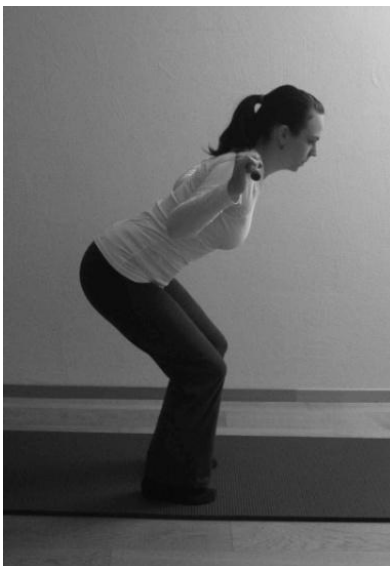
Sitzen Sie aufrecht an der Wand, so dass Becken und Brustwirbelsäule die Wand berühren. Klemmen Sie ein Handtuch zwischen Lendenwirbelsäule und Wand. Aktivieren Sie den Oberbauch, den Unterbauch sowie den Beckenboden wie oben beschrieben. Wichtig: Halten Sie nicht die Luft an sondern atmen ganz normal und ruhig weiter. Steigerung: Während Sie den unteren Rücken an der Wand stabil halten, heben Sie ein Bein vom Boden ab.

Spannungsdauer:
10sek
Wiederholungen:
20
Durchgänge:
3
Frequenz: täglich



Legen Sie sich flach auf den Bauch. Zehen Sie den Bauchnabel ein, so dass der untere Rücken nicht durchhängt. Strecken Sie die Arme über den Kopf nach vorne und heben Sie die Beine vom Boden ab. Achtung: Verlieren Sie nicht die Spannung im Bauch und atmen Sie ruhig weiter.

Spannungsdauer:
10sek
Wiederholungen:
20
Durchgänge:
3
Frequenz: täglich



Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen–oben und spannen Sie den Beckenboden und den Unterbauch an. Während Sie die Knie weiter beugen, neigen Sie den Oberkörper nach vorne und halten Sie die Spannung im Bauch aufrecht. Die Gewichtsbelastung sollte während der Bewegung auf dem ganzen Fuss sein. Anschliessend kommen Sie wieder in die aufrechte Position zurück.

Spannungsdauer:
10sek
Wiederholungen:
20
Durchgänge:
3
Frequenz: täglich