

Übung	Durchführung	Beachte
<p>Stabilisationsübung RL, Beine auf Ball, Grundspannung, und Arme Richtung Decke strecken Becken abheben</p>		
<p>Unruhe RL, ein Bein auf Ball und das andere steht daneben, mit beiden Beinen das Becken hochdrücken, dann das unten stehende Bein 90° im Hüftgelenk beugen, Steigerung: vom Becken her Beine nach links und rechts drehen</p>		<p>Becken während der gesamten Übungszeit nicht absinken lassen, Kopf und Schultergürtel nicht mitdrehen</p>
<p>Mobilisation LWS RL, beide Beine auf Ball und über das Becken nach rechts und links bewegen</p>		<p>Bewegungsausschlag minimal</p>
<p>Seitliche Stabilisation Seitstütz, obenliegendes Bein gestreckt auf Ball, untenliegendes Bein gebeugt mit Unterschenkel hinter der Körperachse, über das untenliegende Knie das Becken hoch drücken und anfänglich mit beiden Händen stützen, später nur mit dem unteren Stützarm stabilisieren</p>		<p>Körperlängsachse gerade ausrichten</p>