

Rumpfübungen

Einfache Übungen zur Rumpfstabilisation und Kräftigung – übersichtlich für zu Hause.

1 Unterarmstütz

- Stützen Sie sich auf die Unterarme, dabei stehen nur Ihre Zehenspitzen auf.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken nicht durchhängt, sondern eine Linie bildet.
- Steigerung: Heben Sie ein Bein vom Boden ab oder ein Bein und dazu diagonal den Arm.



2 Unterarmstütz mit Kniezug

- Stützen Sie sich auf die Unterarme, dabei stehen nur Ihre Zehenspitzen auf.
- Achten Sie darauf, dass der Rücken nicht durchhängt, sondern eine Linie bildet.
- Ziehen Sie abwechselnd das rechte und linke Knie Richtung Schulter.
- Steigerung: Ziehen Sie das Knie zur diagonalen Schulter.



3 Seitstütz

- Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich mit dem unteren Arm ab.
- Heben Sie das oben liegende Bein und den oben liegenden Arm in die Luft.
- Steigerung: Ziehen Sie Bein und Arm in der Luft zusammen.



4 Seitlage – Beinanheben

- Legen Sie sich auf die Seite und unterlagern Sie Ihren Kopf mit dem Arm oder einem Kissen.
- Heben Sie das oben liegende Bein ab.
- Steigerung: Heben Sie beide Beine ab.



5 Rückenstütz

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Stützen Sie sich auf die Unterarme und die Fersen.
- Heben Sie das Becken an.



Wichtiger Hinweis: Bitte führen Sie die Übungen nur schmerzfrei und kontrolliert aus.
Bei Fragen oder Unsicherheit sprechen Sie uns bitte an.