

Stabilisations- und Dehnungsübungen

Teil 1: statischer Stabilisationszirkel



(1) Bauchmuskulatur



(2) seitlicher Rumpf



(3) vorderer Rumpf



(4) oberer+unterer Rücken



(5) Hüfte+Schulter



(6) gerader Rücken

Anleitung:

- Reihenfolge einhalten
- bei seitlichen Übungen Seitenwechsel
- Be- bzw. Entlastung nach Vorgabe
- 1-2 Durchgänge

Teil 2: Dehnprogramm

Anleitung:

- 5 Durchgänge pro Seite
- 10s halten, 10s entspannen



Gesäßmuskulatur, unterer Rücken



hinteres Bein