

Bauchmuskelübungen für Rückenpatienten

Anleitung:

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie die Knie etwa 45° an, drücken Sie die Fersen und die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Diese Grundspannung während den Übungen halten und bei allen Übungen das Atmen nicht vergessen !

Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur :



Übung 1: Chrunch:

Die Arme werden seitlich am Körper, etwa 2 cm über dem Boden gehalten. Heben Sie nun den Oberkörper und bewegen Sie das Brustbein in Richtung Knie. Nur so weit, dass die Lendenwirbelsäule auf dem Boden liegen bleibt.

3 x 10 Wiederholungen.

Dazwischen jeweils 1-2 Min. Pause !



Übung 2: Diagonaler Chrunch:

Trainieren Sie nicht ausschließlich die geraden Bauchmuskeln. Um Ihren gesamten Rumpf zu stabilisieren und den Rücken zu entlasten, sollten Sie auch die schrägen Bauchmuskeln einbeziehen.

3 x 10 Wiederholungen, je Seite.

Dazwischen 1-2 Min. Pause !



Übung 3: Unterbauch:

Versuchen Sie Ihr Bauchmuskeltraining so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Variieren Sie zwischen statischen und dynamischen Übungen.

Legen Sie die Arme seitlich neben den Körper

- heben Sie das Becken ein paar mm nach oben und wieder runter. (Knie Richtung Decke schieben).

3 x 10 Wiederholungen

- Schieben Sie die Beine im Wechsel nach unten weg.

3 x 10 Wiederholungen

Dazwischen die Pausen nicht vergessen !

Übungen für Büro, oder vor dem Fernseher auszuführen



Sie sitzen aufrecht. Die Beine sind leicht gespreizt.
Mit der rechten Hand drücken Sie gegen die Innenseite Ihres linken Knies. Mit dem Knie drücken Sie dagegen. Spannung halten und dabei 3 mal tief durchatmen. Dann die Spannung lösen und die Seite wechseln.
Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 mal.



Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße stehen ca. 50 cm von der Wand entfernt. Ihre Arme liegen am Körper an, und die Handrücken sind an die Wand gepreßt. Gehen Sie langsam in die Hocke, bis am Kniegelenk ein rechter Winkel entsteht. Zählen Sie langsam bis 3. Danach entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 mal.