

## RUMPFSTABILITÄTSPROGRAMM

## Vordere Kette

	<p>Planke Ausgangstellung: Ellbogenstütz, Wirbelsäule gerade: Ausführung: Position so lange wie möglich halten</p>
	<p>Variante 1 Auf Hände statt auf Ellbogen stützen</p>
	<p>Variante 2 Im Wechsel Knie anbeugen und Boden berühren</p>
	<p>Variante 3 Im Wechsel Bein abheben</p>
	<p>Golden Bridge Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand Ausführung: Knie anheben und Position so lange wie möglich halten</p>

### Bauchmuskulatur in Rückenlage

	<p>Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine aufgestellt          Ausführung: Bauch anspannen, so dass Wirbelsäule stabil bleibt. Im Wechsel ein Bein abheben</p>
	<p>Variante 1          Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine beide abgehoben, rechter Winkel in Hüfte und Knie, Bauch angespannt          Ausführung: Im Wechsel mit einem Fuss Unterlage berühren.</p>
	<p>Variante 2          Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine beide abgehoben, rechter Winkel in Hüfte und Knie, Bauch angespannt          Ausführung: Im Wechsel Bein gegen unten strecken</p>
	<p>Variante 3          Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine beide abgehoben, rechter Winkel in Hüfte und Knie, Hände seitlich vom Kopf, Bauch angespannt          Ausführung: Im Wechsel Knie und diagonaler Ellbogen annähern, dazwischen immer wieder in Ausgangsstellung zurückgehen</p>

### Hintere Kette

	<p>Swimming          Ausgangsstellung: Bauchlage, Bauch angespannt.          Ausführung: Beine und Arme über die Diagonale abheben, ohne das Bauchspannung verloren geht</p>
	<p>Variante 1          Arme seitlich vom Körper abheben</p>

	<p>Vierfüssler Ausgangsstellung: Vierfüsslerstand, Bauch angespannt Ausführung: im Wechsel diagonal Bein und Arm abheben und strecken, ohne dabei die Stabilität im Rumpf zu verlieren.</p>
	<p>Hintere Planke Ausgangsstellung: Rückenlage, Ellbogenstütz Ausführung: Gesäss abheben, Position halten Variante 1 Wie folgende Übung, ohne Beine abzuheben</p>
	<p>Variante 2 Ausgangsstellung: Rückenlage, Hände aufgestützt Ausführung: Im Wechsel Bein abheben ohne dabei mit Gesäss abzusinken</p>

### Seitliche Kette

	<p>Seitstütz Ausgangsstellung: Seitenlage, Arm seitlich abgestützt Ausführung: Becken abheben und Position halten. Variante 1 Becken auf und ab bewegen</p>
	<p>Variante 2 Gestrecktes Bein seitlich abheben</p>
	<p>Variante 3 Beide Beine gestreckt Auch wieder mit Variante 1 und 2 der Vorübung möglich</p>
	<p>Variante 4: Auch wieder mit Handstütz möglich</p>