



«TRAINIEREN SIE 2-MAL PRO WOCHE IHREN RUMPF FÜR MEHR POWER IM ALLTAG.»

Die Rumpfmuskulatur stabilisiert den Körper und ist Voraussetzung für das effiziente Arbeiten von Arm- und Beinmuskulatur. Das Training der Rumpfmuskulatur ist deshalb für alle wichtig. Ob beim Sport, bei der Arbeit oder im Haushalt, eine stabile Rumpfmuskulatur verbessert Gleichgewicht und Haltung und beugt Verletzungen und Schmerzen vor. Machen Sie die untenstehenden Übungen zweimal pro Woche und spüren Sie die verbesserte Power in Ihrem Alltag.



SEITSTÜTZ

Ausgangsstellung

- Seitstütz
- Körper in einer geraden Linie halten

Übungsausführung

- Position 20 - 30 Sekunden halten
- 2 - 3 Serien pro Seite



BRIDGING

Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden

Übungsausführung

- Becken von der Unterlage abheben und wieder zurück auf die Matte
- 15 - 20 Wiederholungen
- 2 - 3 Serien



PLANK

Ausgangsstellung

- Unterarmstütz
- Körper in einer Linie halten

Übungsausführung

- Position 20 – 30 Sekunden halten
- 2 – 3 Serien



DEAD BUGS

Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt in der Luft

Übungsausführung

- Füße abwechselungsweise langsam auf den Boden tippen
- 20 Wiederholungen
- 2 – 3 Serien

Sie wollen mehr? Für eine individuelle Trainingsberatung sind wir von der PhysioART gerne für Sie da.

Stéphanie Schmidli
Dipl. Physiotherapeutin
Leiterin PhysioART Klinik

PHYSIOART KLINIK ST. ANNA
AMBULANTE REHABILITATION UND THERAPIE
ST. ANNA-STRASSE 32
6006 LUZERN
T +41 41 208 35 71
F +41 41 208 35 99
PHYSIOART.STANNA@HIRSLANDEN.CH

PHYSIOART ST. ANNA IM BAHNHOF
AMBULANTE REHABILITATION UND THERAPIE
ZENTRALSTRASSE 1
6003 LUZERN
T +41 41 556 61 61
F +41 41 556 61 60
BAHNHOF.STANNA@HIRSLANDEN.CH