

## RUMPFSTABILITÄT IST DIE GRUNDLAGE FÜR EFFEKTIVE LAUFTECHNIK ...



Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität I



**Muskelgruppen:** Vorderer Rumpf

**Ausführung:** Unterarmstütz: Gesäß soweit anheben, dass Rücken und Beine eine Gerade bilden. Alle Muskeln anspannen!

**Wiederholungen:** 2-5 x 10-30 sek. halten



**Muskelgruppen:** Oberschenkelrückseite/Gesäß/Rücken

**Ausführung:** Rückenlage, Beine anstellen. Becken anheben bis Schultern, Becken und Knie eine Gerade bilden. Gesäß anspannen!

**Wiederholungen:** 2-5 x 15-30 sek. halten



**Muskelgruppen:** Bauch

**Ausführung:** Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben. Oberkörper langsam abheben, Arme seitlich (re + li) an den Beinen vorbeiführen. LWS nach unten drücken!

**Wiederholungen:** 2-5 x 10-20 Wdh.



**Muskelgruppen:** Gesäß/Rücken/Schultern

**Ausführung:** Superman dynamisch: Arm und Gegenbein anheben bis zur Horizontalen, kurz halten, Seitenwechsel

**Wiederholungen:** Jede Seite 2-5x 8-15 Wdh.

## ... UND EINE WIRKSAME VERLETZUNGSPROPHYLAXE



Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität II



**Muskelgruppen:** Unterer Bauch

**Ausführung:** Schwebesitz: Füße vom Boden abheben und halten

**Wiederholungen:** 2-5 x 10-30 sek. halten



**Muskelgruppen:** Seitlicher Rumpf/seitliche Oberschenkel

**Ausführung:** Seitstütz: Gesäß nur soweit anheben, dass Oberkörper und Beine eine Gerade bilden

**Wiederholungen:** Jede Seite 2-5 x 10-20 sek. halten



**Muskelgruppen:** Rücken

**Ausführung:** Bauchlage, Arme in U-Halte-Position. Kopf sieht nach unten, Zehen haben Bodenkontakt!

**Wiederholungen:** 2-5 x 10-30 sek. halten



**Muskelgruppen:** Seitlicher Bauch

**Ausführung:** Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben. Oberkörper langsam abheben, Arme auf einer Seite der Beine vorbeiführen (re + li im Wechsel) . LWS nach unten drücken!

**Wiederholungen:** Jede Seite 2-5x 10-15 Wdh.