

# 1.

## Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur



a

Rückenlage. Bei gestreckten Kniegelenken ist eine Korrektur des Hohlkreuzes nicht möglich.



b

Daher werden die Knie gebeugt, die Fersen fest aufgesetzt und das Kreuz auf die Unterlage gedrückt.



c

Aus dieser Stellung das Becken anheben, oben halten und langsam wieder ablegen.



d

Jetzt werden die Arme nach vorn geführt, der Kopf angehoben und oben gehalten. Langsam den Rücken abrollen, Arme ablegen und erst zum Schluss den Kopf.



e

Durch Vorwärts – Seitwärtsführen der Arme kommt es zu einer Drehung des Rumpfes nach rechts bzw. links. Dabei sollen beide Schultern möglichst von der Unterlage abgehoben werden. Rotationsübungen dienen zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskeln; diese haben eine große Bedeutung für die Stabilisierung des Rumpfes.



f

Hände hinter dem Kopf; Knie zur Brust ziehen, dann langsam die Fersen vor dem Gesäß absetzen. Füße ganz aufsetzen und immer weiter nach vorn schieben. Bei der ganzen Übung muss das Kreuz am Boden gehalten werden.



g

Weiterhin in Rückenlage. Knie gebeugt, Fersen aufgesetzt. Die rechte Hand gleitet auf der Unterlage in Richtung rechtes Knie. Die gleiche Übung umgekehrt nach links.



h

Vierfüßerstand. Arme und Oberschenkel stehen senkrecht. Durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskeln gleicht sich das Hohlkreuz aus.

## Anleitung zu gymnastischen Übungen im Bereich der Lendenwirbelsäule

Eine wesentliche Mitursache des weit verbreiteten Kreuz-Schmerzes bildet die Schwäche bestimmter Muskelpartien, in erster Linie der Bauchmuskulatur.

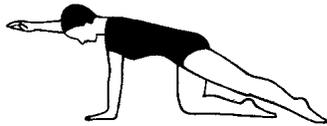
Die nachfolgenden gymnastischen Übungen dienen deshalb vor allem der Beseitigung dieser Schwächen. Darüber hinaus sollen sie zu einer besseren Haltung erziehen.



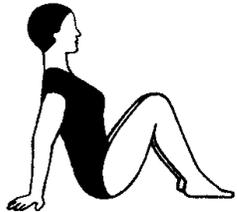
Zur Beachtung:

Ein Erfolg kann nur dann eintreten, wenn die nachfolgenden Übungen streng nach Anleitung ausgeführt werden.

1. Die Übungen sollen 2x Täglich jeweils 10-15 Minuten ausgeführt werden.
2. Während jeder Übung ist 3x ruhig ein- und auszuatmen. Jede Übung wird 4-5x ausgeführt.
3. Alle Übungen im Sitzen und Stehen sind anfänglich zur Selbstkontrolle vor dem Spiegel zu überprüfen.
4. Sollten vorhandene Beschwerden anhalten oder durch das Üben Schmerzen neu auftreten, ist die Übung einzustellen und der Arzt zu befragen.



i  
Zusätzlich den linken Fuß auf dem Boden entlang nach hinten führen, bis das Knie gestreckt ist. Vorheben des rechten Armes. In dieser Stellung verharren. Dann Arm und Bein langsam und gleichmäßig zurücksetzen. Dasselbe umgekehrt.



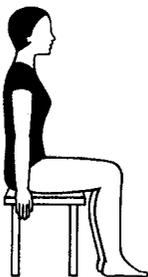
j  
Sitz am Boden, Knie gebeugt, Hände hinten aufgestützt. Rücken strecken.

## 2.

Übungen, die durch ständige Wiederholung zu einer besseren Haltung erziehen sollen.



a  
Sitz auf einem Hocker, Knie und Hüften im rechten Winkel. Rücken rund machen, Blick nach unten, Arme hängen locker.



b  
Nach Anspannen der Bauch- und Gesäß-Muskeln den Rücken strecken. Gleichzeitig den Druck der Füße am Boden spüren. Die Nase zeigt geradeaus.