

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE **DIETMAR LINSLER**

BAUCHÜBUNGEN



Turiner Str. 2 • 50668 Köln



Tel.: 0221 - 913 93 33



Fax.: 0221 - 913 93 35



info@physiotherapie-linsler-koeln.de



www.physiotherapie-linsler-koeln.de



KRÄFTIGUNG DER SCHRÄGEN BAUCHMUSKULATUR

ZIEL: Rumpfstabilität

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei beide Füße aufstellen.
- Die Hände stützen leicht den Hinterkopf, die Ellenbogen zeigen nach außen. Der rechte Unterschenkel wird auf dem linken Oberschenkel abgelegt, so dass das rechte Knie nach außen zeigt.
- Die Übung beginnt damit, dass die linke Schulter während der Ausatmung vom Boden entfernt und diagonal in Richtung des rechten Knies bewegt wird.
- Darauf achten, dass die Arme nicht am Kopf ziehen, sondern die Bewegung aus dem Rumpf kommt. Den Abstand zwischen Kinn und Brust beibehalten, die Ellbogen bleiben außen.
- Diese Übung mehrmals durchführen, ohne den Kopf abzulegen.
- Seitenwechsel: Den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel ablegen. Diesmal bewegt sich die rechte Schulter während der Ausatmung zum linken Knie.



1



BAUCHMUSKELÜBUNG IM SCHWEBESITZ

ZIEL: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei beide Füße aufstellen.
- Die Unterarme neben dem Körper so abstützen, dass die Ellbogen sich unter den Schultergelenken befinden.
- Zwischen Becken und Schultergürtel soll eine gerade Linie entstehen.
- Die Beine werden in die Luft gehoben. Dabei wird in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk ein rechter Winkel gehalten.
- Die Beine langsam im Kniegelenk ausstrecken.
- Diese Position einige Sekunden halten, danach die Beine wieder bis zum rechten Winkel anbeugen.



2



- Die Übung zehnmal wiederholen; eine kurze Pause machen.
- Insgesamt zwei bis drei Durchgänge.



1



BAUCHÜBUNG MIT HANTEL

ZIEL: Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskeln

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei beide Füße aufstellen.
- Die Hantel mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper halten und langsam nach oben über den Kopf nach hinten führen. Dann langsam wieder zurück.
- Die Lendenwirbelsäule darf dabei nicht den Kontakt zum Boden verlieren. Die Arme bleiben gestreckt.
- Die Übung zehnmal wiederholen.

2



1



KRÄFTIGUNG DER TIEFEN BAUCHMUSKULATUR

ZIEL: Mobilisation der Hüfte und Dehnung
des vorderen Oberschenkelmuskels

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei beide Füße aufstellen.
- Jeweils zwei Finger auf die Beckenknochen legen, um die Muskelspannung zu kontrollieren.
- Nun tief ein- und lange ausatmen, am Ende der Ausatmung wird die Bauchspannung gehalten.
- Unter den Fingern ist die Muskelspannung zu spüren. Diese Spannung nun mehrere Atemzüge lang halten.
- Wichtig: Die Schultern bleiben locker liegen, gleichmäßig weiteratmen. Dabei dürfen die Finger nicht nach oben rausgedrückt werden, sondern nur eine Verhärtung in der Tiefe spüren.





- Steigerung: Wird der Spannungsaufbau richtig umgesetzt, kann zusätzlich ein Bein langsam angehoben werden. Auch hier die Bauchspannung unter den Fingern und den Druck des Kreuzbeins auf der Unterlage nicht verändern.
- Das rechte Bein langsam absetzen und zum Linken wechseln.



1



BAUCHÜBUNG MIT HANTEL

ZIEL: Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskeln

- Ausgangsstellung ist die Rückenlage, dabei beide Füße aufstellen.
- Die Hantel mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper halten und langsam nach oben über den Kopf nach hinten führen. Dann langsam wieder zurück.
- Die Lendenwirbelsäule darf dabei nicht den Kontakt zum Boden verlieren. Die Arme bleiben gestreckt.
- Die Übung zehnmal wiederholen.

2

