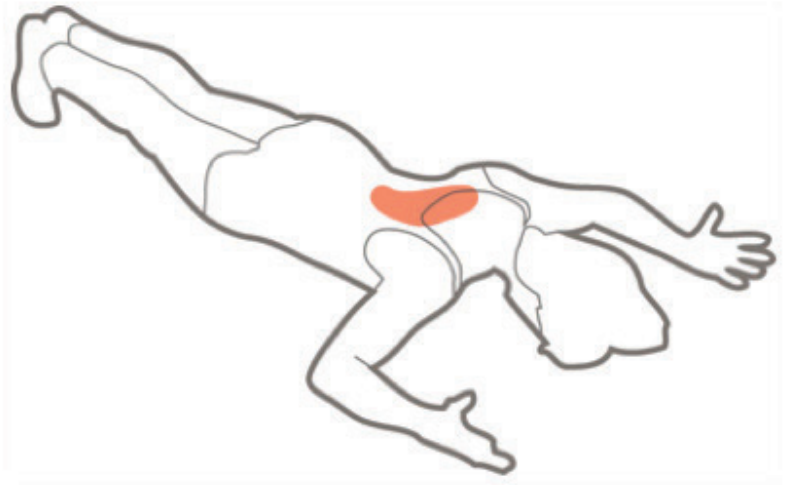
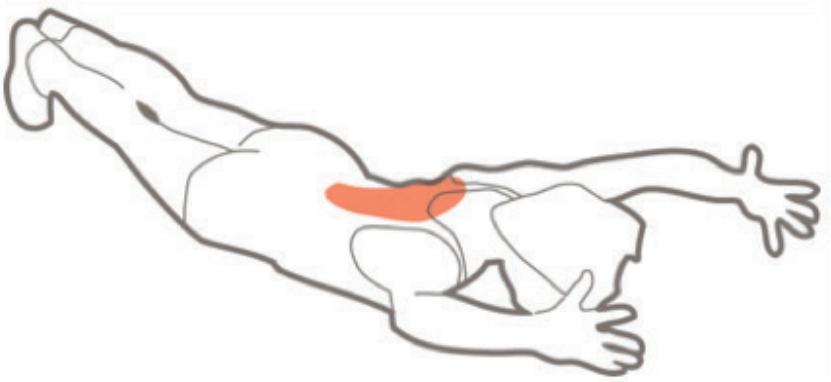
Kräftigungsübung

der schulterblattfixierenden Muskulatur



Kopf gerade halten, Blick zum Boden, Arme gestreckt nach oben und seitlich führen, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Kurz halten und langsam absenken, ohne dass die Unterarme den Boden berühren.

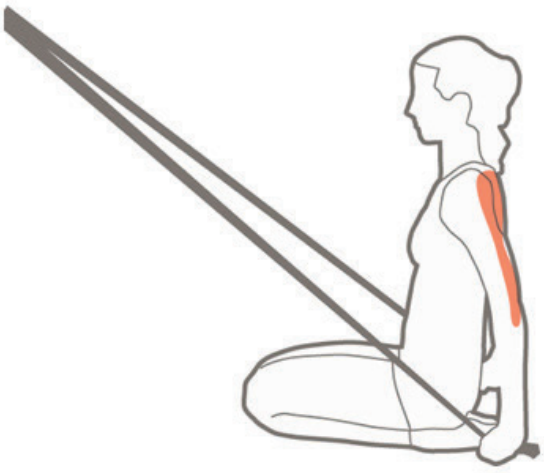


DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Kräftigungsübung

der schulterblattfixierenden Muskulatur (Latexband)

Hocksitz einnehmen (bzw. auf Hocker oder Gymnastikball setzen oder stehen). Oberkörper aufrichten (Hohlkreuz vermeiden). Enden des Gymnastikbands fest umfassen.



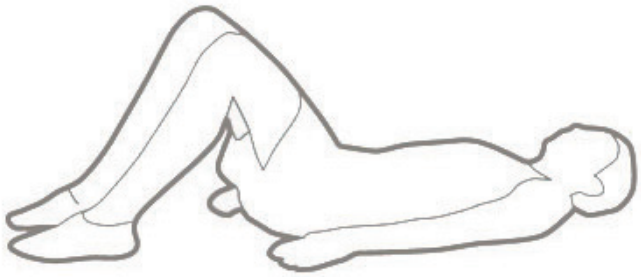
Arme nach hinten führen, (Ellenbogen leicht angewinkelt) kurz halten, dann langsam Arme wieder nach vorne führen.

DR. MED. CARL S. NEISSER

www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

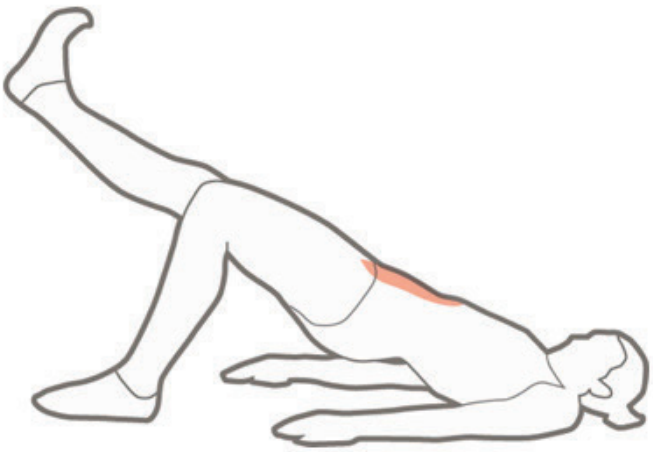
Kräftigungsübung

der Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur



Rückenlage: Po anheben, sodass Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden. Die Arme liegen parallel neben dem Körper.

Körper mit Armen und Füßen stabilisieren. 6 Sekunden halten, dann langsam Becken wieder absenken.

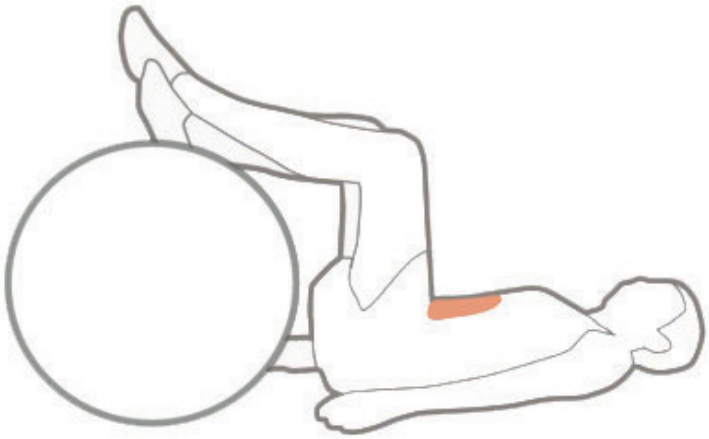


Schwierigere Variante:
Bauch und Gesäß anspannen und vorsichtig einen Fuß vom Boden lösen und im Knie strecken.

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

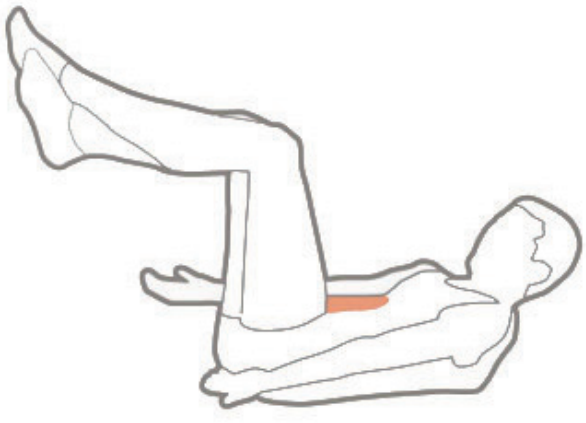
Kräftigungsübung

der geraden, oberen und unteren Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:
Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen bzw. mit 90° angewinkelten Hüft- / Kniegelenken und gekreuzten Unterschenkeln in der Luft halten oder Unterschenkel auf erhöhten Gegenstand (Ball, Couch o.ä.) ablege, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Die Arme seitlich neben dem Körper in Richtung Füße strecken. Handrücken zum Boden drehen, das Kinn Richtung Brust, den Rumpf jetzt Wirbel für Wirbel aufrichten soweit es die langsame Bewegung des Oberkörpers erlaubt. Kurz halten und dann langsam zurückrollen bis fast in die Ausgangsposition. Wenn möglich, den Oberkörper jedoch nicht ganz ablegen, sodass die Schulterblätter noch keinen Bodenkontakt haben. Dadurch erhöhen Sie die Grundspannung und den Trainingseffekt im Bereich der Bauchmuskulatur.
Bei HWS-Problemen, Hände unter dem Nacken verschränken, um diesen zu stützen (nicht am Kopf ziehen!). Die Schulterblätter berühren, wenn möglich, während der gesamten Übung nicht den Boden.



Rückenlage: Beine nacheinander anheben und kreuzen. Durchführung in gleicher Weise wie mit Ball oder anderem Hilfsmittel (s.o.).

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Kräftigungsübung

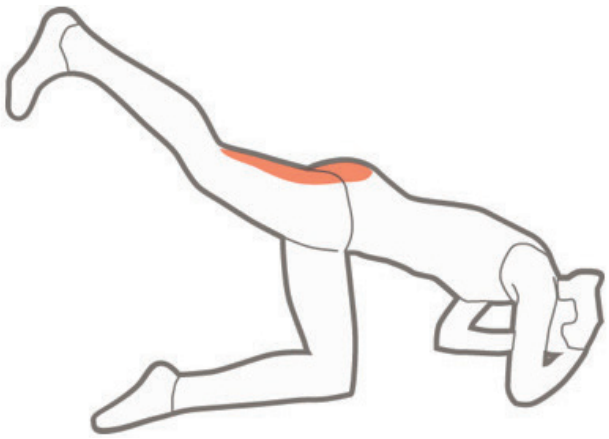
der geraden, unteren Bauchmuskulatur

Nur mit der Kraft vor allem der unteren, geraden Bauchmuskulatur die Füße in Richtung Zimmerdecke strecken. Kurz halten und langsam wieder absenken (die Bewegung ist kaum sichtbar).

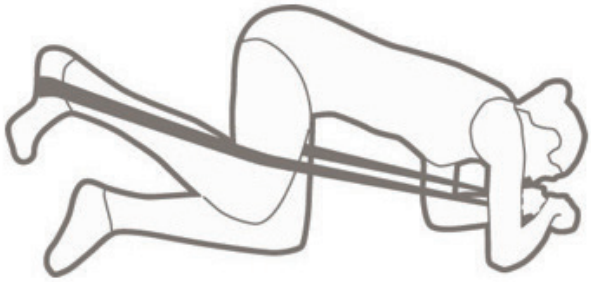
DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Kräftigungsübung

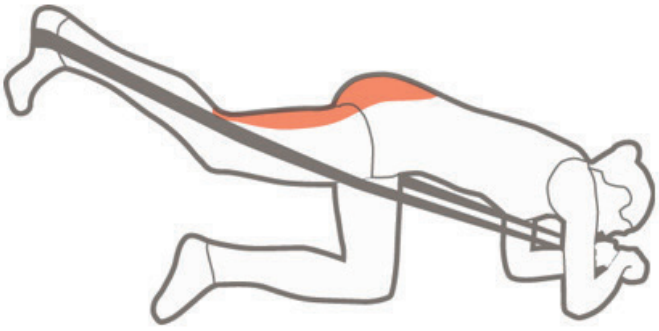
der Gesäßmuskulatur



In den modifizierten Vierfüßlerstand gehen und den Kopf in die offenen Hände ablegen. Dadurch wird ein ungünstiges Hohlkreuz vermieden.



Variante mit dem Latexband:
Das Gymnastikband unter die Sohle führen (Steigbügel) und das Band auf Spannung halten.



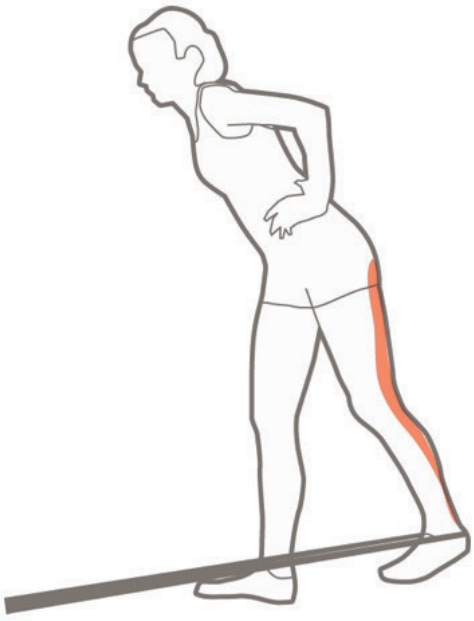
Den Fuß nach hinten strecken - Rumpf und Bein in einer Linie halten - kurz halten und langsam zurück zur Grundstellung führen.

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Kräftigungsübung

der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur (Latexband)

Das Gymnastikband hinter die Ferse bzw. den Unterschenkel legen. Aufrecht im Einbeinstand stehen (evtl. festhalten) und dabei das Standbein im Knie und Sprunggelenk stabilisieren. Auf Körperspannung besonders im Rumpf achten.



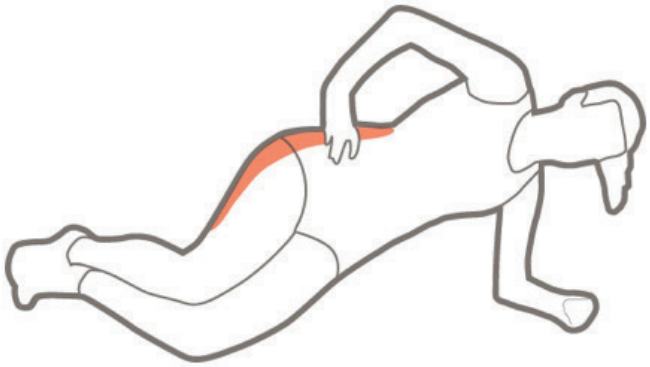
Das Schwungbein mit dem Gymnastikband langsam nach hinten führen ohne ins Hohlkreuz zu fallen, kurz halten und dann langsam das Bein zurückführen.

DR. MED. CARL S. NEISSER

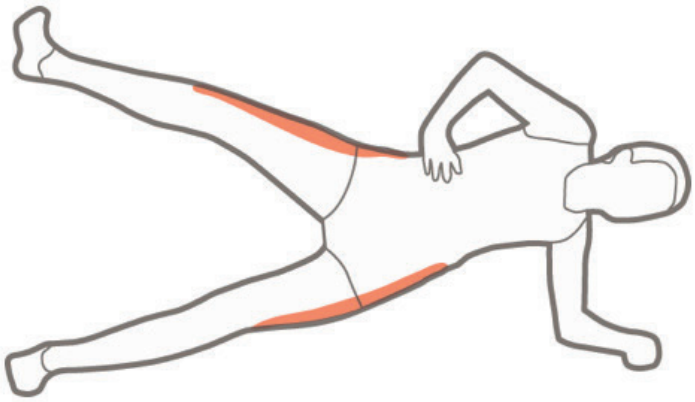
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

Kräftigungsübung

der seitlichen Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur



Den Oberkörper auf die Ellenbogen abstützen. Das Gewicht des Rumpfes liegt auf dem unterem Bein. Das Becken anheben sodass der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden. 6 Sekunden halten.



Schwierigere Variante:
Den Oberkörper auf die Ellenbogen abstützen. Das Becken anheben, das untere Bein auf den Fuß abstellen und das obere Bein seitlich hochführen. Wenn möglich, 6 langsame Wiederholungen.

DR. MED. CARL S. NEISSER
www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de