

Liebe Trainierende

Die nachfolgenden Übungen zur Verbesserung der Rumpfstabilität bilden eine wichtige Basis für die Durchführung schmerzfreier, alltäglicher oder sportart-spezifischer Bewegungsmuster. Es ist anzumerken, dass diese Übungsauswahl nur ein kleiner Bestandteil des ganzen sportphysiotherapeutischen Rumpfkrafttrainings bildet. Solltest du während oder nach diesen Übungen Schmerzen verspüren oder Fragen zur korrekten Bewegungsausführung haben, dann lass dich von einer Fachperson beraten.

Anmerkung zur Durchführung

Der Rumpfzirkel ist in drei «Ketten» unterteilt (vordere, seitliche und hintere Kette) wobei vier Schwierigkeitsstufen unterschieden werden. Beginne mit der ersten Stufe. Halte jede Übung 30s (vordere Kette / seitliche Kette links und rechts / hintere Kette) und wiederhole dies 3mal. Kann jede Position korrekt ausgeführt und jeweils 1 min gehalten werden, wechselst du zur nächsten Schwierigkeitsstufe. Es wird empfohlen, diesen Zirkel jeden zweiten Tag durchzuführen.

Viel Erfolg und Spass beim Rumpfkrafttraining!

medimpuls.

medimpuls.



UNSER STANDORT.

SPORT PHYSIOTHERAPIE

SEESTRASSE 94
8820 WÄDENSWIL

INFO@MEDIMPULS.CH
044 780 11 10

ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER RUMPF STABILITÄT.

EFFIZIENT.
KONPAKT.
ERFOLGREICH.

Vordere Kette

1. Stufe



- Knie vom Boden abheben
- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

2. Stufe



- Knie vom Boden abheben
- Im Sekundentakt abwechselnd ein Bein gebeugt heben und senken
- Rücken bleibt gerade!

3. Stufe



- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

4. Stufe



- Position halten
- Im Sekundentakt abwechselnd ein Bein gestreckt heben und senken
- Rücken bleibt gerade!

Seitliche Kette

1. Stufe



- Becken vom Boden abheben
- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

2. Stufe



- Becken vom Boden abheben und halten
- Im Sekundentakt oberes Bein gebeugt heben und senken
- Rücken bleibt gerade!

3. Stufe



- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

4. Stufe



- Position halten
- Im Sekundentakt oberes Bein gestreckt heben und senken
- Rücken bleibt gerade!

Hintere Kette

1. Stufe



- Becken vom Boden abheben
- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

2. Stufe



- Becken vom Boden abheben und halten
- Im Sekundentakt abwechselnd ein Bein strecken und beugen
- Rücken bleibt gerade!

3. Stufe



- Position halten
- Rücken bleibt gerade!

4. Stufe



- Position halten
- Im Sekundentakt abwechselnd ein Bein strecken und beugen
- Rücken bleibt gerade!