



Physiofit Wattwil - Physiotherapie und Fitness

Physiofit Wattwil - Physiotherapie und Fitness

Wilerstrasse 63, 6930, Wattwil, Schweiz

www.physiofit-wattwil.ch

Betreut durch Ron den Harder
Für

Rumpfdrehen



Liegen Sie auf dem Rücken, Hüfte und Knie 90 Grad angewinkelt. Die Arme zeigen zur Decke.

Bewegen Sie die Knie kontrolliert von einer Seite auf die andere; die Arme bewegen sich dabei in die jeweils entgegengesetzte Richtung.

©Physiotools

Wiederholen Sie _____ mal.

Brücke



Liegen Sie auf dem Rücken, Knie angewinkelt und Füße hüftweit aufgestellt.



©Physiotools

Ziehen Sie die Bauchmuskeln ein, und spannen Sie das Gesäß an. Kippen Sie das Becken nach hinten, und heben Sie Becken und Rücken Wirbel für Wirbel nach oben. Führen Sie die Bewegung nur so weit aus, wie Sie die Beckenposition beibehalten können. Senken Sie das Becken kontrolliert wieder.

Hinweis: Lassen Sie den unteren Rücken während der Hebung nicht ins Hohlkreuz fallen.

Wiederholen Sie _____ mal.

Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten, das Körpergewicht auf Unterarmen und Zehenspitzen.



Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie Nacken und Schultern gerade.

Für _____ Sekunden halten.

_____ mal wiederholen.

©Physiotools

Plank seitwärts



Liegen Sie auf der Seite, die Füße aufeinander. Der Oberkörper ist auf den Unterarm gestützt, die Schulter befindet sich über dem Ellbogen.



©Physiotools

Heben Sie das Becken, und halten Sie die Position.

Hinweis: Ihr Körper sollte eine gerade Linie bilden, wenn man ihn von vorne oder der Seite betrachtet.

Wiederholen Sie _____ mal.

Kniebeuge - Squat



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken.

Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie _____ mal.

Rückenstreckung in Bauchlage (Supermann)



Liegen Sie auf dem Bauch, den Nacken in neutraler Position, die Arme über dem Kopf ausgestreckt. Ziehen Sie die untere Bauchmuskulatur ein.



©Physiotools

Heben Sie ein Bein und den entgegengesetzten Arm, und halten Sie die Position. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen dann die Übung auf der anderen Seite.

Hinweis: Konzentrieren Sie sich darauf, Arm und Bein möglichst lang zu strecken, statt sie so hoch wie möglich zu heben.

Wiederholen Sie _____ mal.