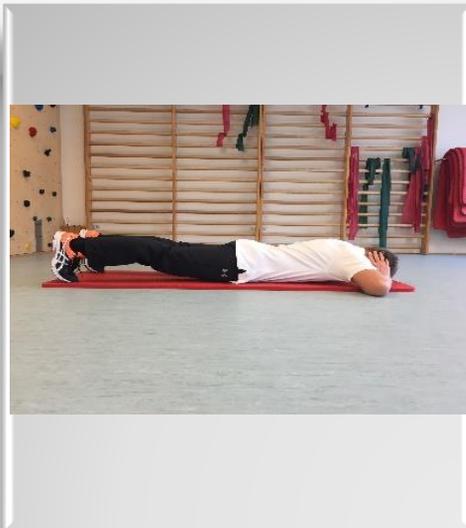


# Hausaufgabenprogramm

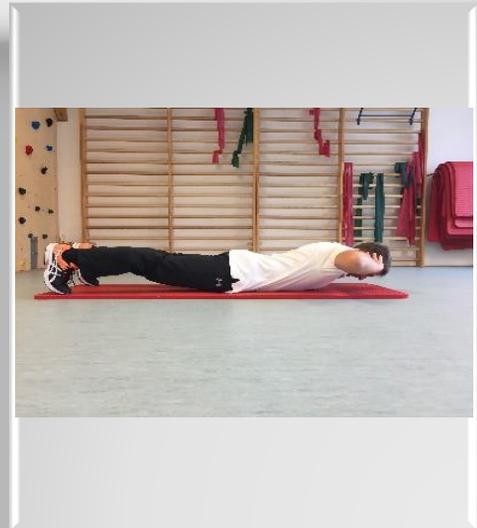
*Wirbelsäulenkräftigung ohne Geräte*

## Rumpf aufrichten

Bauchlage, Füße sind aufgestellt  
Ganzkörperspannung

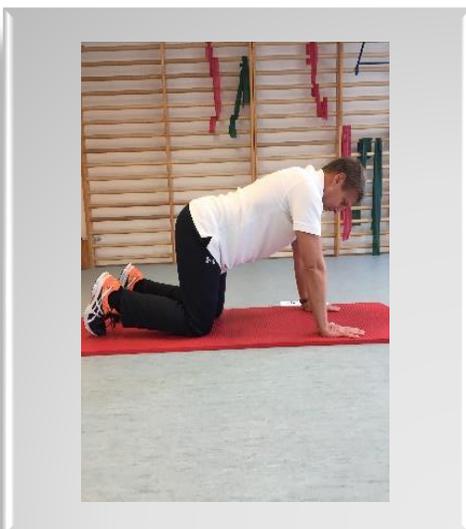


Ellenbogen in Richtung Decke  
schieben, Kopf leicht von Unterlagen  
abheben

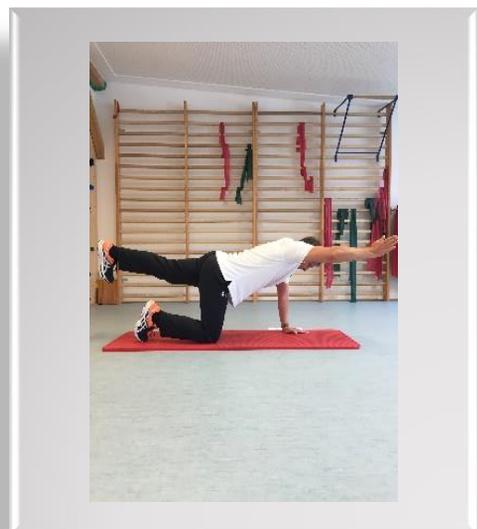


## Diagonaler Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand, Beine hüftbreit, Arme  
schulterbreit



rechten Arm und linkes Bein anheben,  
Rücken gerade lassen, Bauchspannung



# Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenkräftigung ohne Geräte

## Bauchmuskeln

Rückenlage, Beine angestellt, Arme liegen neben dem Körper, LWS auf Unterlage drücken, Fersendruck auf die Unterlage



Kinn leicht zur Brust ziehen, Kopf, Schulterblätter und Arme etwas von der Unterlage abheben



## Spannungsübungen im Vierfüßlerstand

Vierfüßlerstand, Knie und Hände hüftbreit auseinander, Knie und Hände bleiben am Boden und schieben/ziehen diagonal/gerade von einander weg oder zueinander hin ohne das eine Bewegung stattfindet



## Vierfüßlerstand

Knie und Hände hüftbreit auseinander, Zehenspitzen aufstellen, Bauch anspannen, beide Knie 1 cm vom Boden abheben und 8 - 10 sec. Halten, Gewicht auf den Beinen lassen



# Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenkräftigung ohne Geräte

## schräge Bauchmuskeln

Rückenlage, rechtes Bein ca. 90°  
anbeugen, LWS auf Unterlage  
drücken, Fersendruck auf die  
Unterlage



Kinn leicht zur Brust ziehen,  
Kopf, Schulterblätter und Arme etwas  
von der Unterlage abheben

