# And: Physiotherapie Workout

Kräftigung Bauch



### Unterarmstütz/ Plank

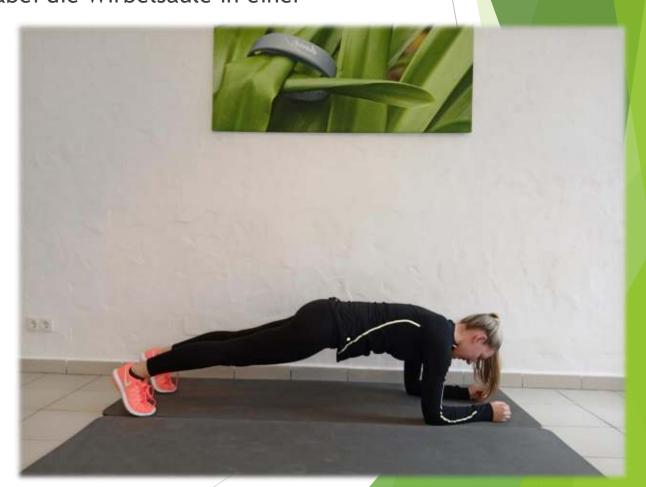
Ausgangsposition: Bauchlage, Unterarmstütz

Durchführung: Oberkörper/ Becken vom Untergrund lösen und auf Unterarme, Füßen oder Knien(leichte Variante) stützen, dabei die Wirbelsäule in einer

neutralen Position halten

Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskultur und Stützmuskulatur

Parameter		
Anspannung	30-60 Sekunden	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





### Seitstütz

- Ausgangsposition: Seitenlage, Unterarmstütz, auf Füßen oder Knien
- Durchführung: Oberkörper/ Becken vom Untergrund lösen und halten
- Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stützmuskulatur

Parameter		
Anspannung	30-60 Sekunden	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		

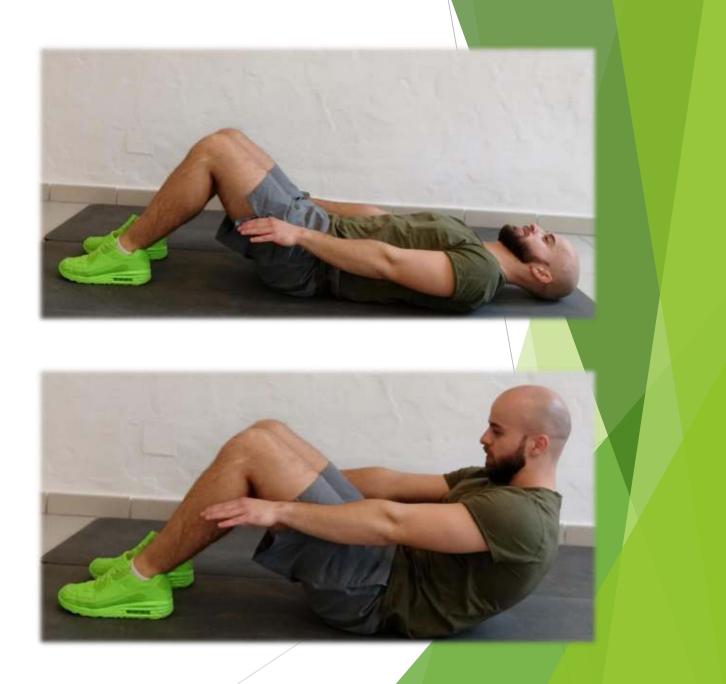




# Crunches

- Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Oberkörper abgelegt, Arme seitlich am Körper
- Durchführung: Oberkörper abheben
- ► Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





# Active Straight Leg Raise (ASLR)

- ► Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gestreckt
- Durchführung: Beine zusammen vom Untergrund abheben und zusammen oder abwechselnd wieder kontrolliert absenken; dabei über die Bauchmuskulatur, die Lendenwirbelsäule und das Becken Richtung Unterlage fixieren
- Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





# Sit-Ups

- Ausgangsposition: Rückenlage, Arme vor der Brust verschränkt
- Durchführung: Oberkörper über die Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur in eine sitzende Position bringen; Beine und Füße bleiben dabei auf dem Boden abgelegt, danach Oberkörper wieder kontrolliert auf dem Boden ablegen
- Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		





## Russian Twist

- Ausgangsposition: schräger Sitz, Füße angestellt und nach Möglichkeit stabilisiert, leichtes bis moderates Gewicht mit gestreckten Armen vor der Brust halten
- Durchführung: schräge Sitzposition halten und aus dem Rumpf heraus kontrolliert Oberkörper und Arme von links nach rechts zu rotieren

Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



