

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Übung 1: Holz Hacken



Bauchlage - Beine gestreckt vom Boden anheben (Oberschenkel haben keinen Kontakt zum Boden) - **gleichzeitig:** bei gestreckten Händen den Oberkörper vom Boden anheben, sodass die Brust den Boden nicht mehr berührt.

Übung 2: Superman



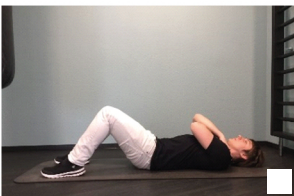
Bauchlage – Hände gestreckt – Oberkörper vom Boden anheben, sodass die Brust den Boden nicht mehr berührt

Übung 3: Vierfüßler-Gleichgewicht



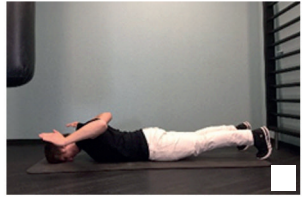
Vierfüßler 1 + 2 – Beine und Arme diagonal gleichzeitig strecken und diagonal zusammen nehmen (Ellenbogen zum Knie)

Übung 4: Halbe Brücke zusätzlich Beine abwechselnd strecken



Rückenlage – Bridging: beide Beine angestellt – Becken vom Boden anheben – **Zielposition:** Oberschenkel, Hüfte und Bauch befinden sich in einer Ebene

Übung 5: U-Haltung



Bauchlage – Schulterblätter zusammenziehen
(Hände bzw. Ellenbogen leicht angehoben)

Übung 6: Planking



Unterarmstütz – Beine gebeugt (Fortgeschrittene: Beine gestreckt) –
Knie vom Boden anheben (kein Hohlkreuz machen) – Füße, Hüfte,
Schultern in einer Ebene – nur auf die Füße und Ellenbogen stützen

Übung 7: Knie antippen (Hand oder Ellenbogen)



Rückenlage – rechtes Bein in der Luft (Knie 90° gebeugt) halten –
linke Hand gegen rechtes Bein drücken – Seite wechseln

Übung 8: Katzenbuckel



Vierfüßler – Rundrücken machen (Becken nach hinten kippen) –
Hohlkreuz machen (langsam Becken nach vorne kippen) –
wiederholen



Lingener Straße 12 | 49716 Meppen
Tel.: +49 (0) 5931 - 888 08 50
Fax.: +49 (0) 5931 - 888 08 51
www.physio-schaffron.de
info@physio-schaffron.de

