

# Lendenwirbelsäule II

## Bridging auf einem Bein



## 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Heben Sie langsam einen Fuß von der Unterlage ab und drücken Sie sich mit dem anderen Bein nach oben, bis Ihr Becken in einer Linie mit den Schultern und den Knien ist. Halten Sie Ihre Hüften auf einer Ebene. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

---

## Vierfüßlerstand mit diagonalem Anheben



## 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und aktivieren Sie die Bauchmuskulatur. Strecken Sie einen Arm und das gegenüberliegende Bein aus und halten Sie die Position für 5 Sekunden. Halten Sie Ihr Becken gerade und verdrehen Sie den Oberkörper nicht. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

---

## „Hip Dip“ im Seitstütz

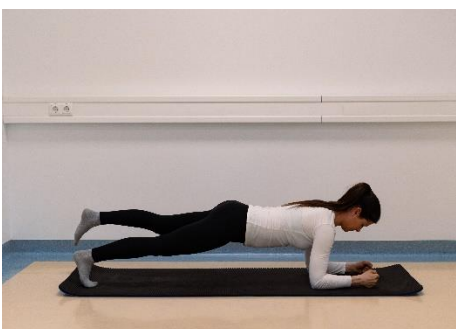


## 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Kommen Sie in den Seitstütz. Richten Sie den Ellbogen unter der Schulter aus. Senken Sie nun die untenliegende Hüfte leicht Richtung Unterlage ab und heben Sie diese dann wieder. Halten Sie Ihren Körper in einer Linie.

---

## Plank mit Anheben des Beines

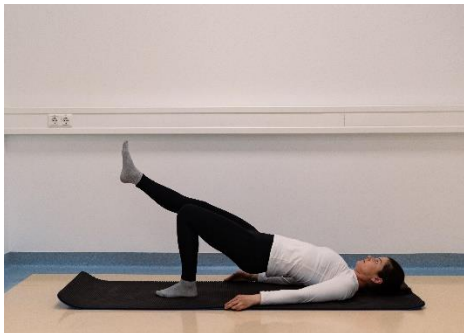


## 10 Wiederholungen – 20 Sekunden – 1 Satz

Kommen Sie in den Unterarmstütz. Achten Sie dabei darauf, dass Kopf, Rücken und Beine eine Linie bilden. Die Ellbogen sollte unterhalb der Schultern ausgerichtet sein. Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur und halten Sie das Becken waagrecht. Heben Sie nun abwechselnd das linke und rechte Bein gestreckt vom Boden ab.

---

### Bridging mit einseitiger Kniestreckung



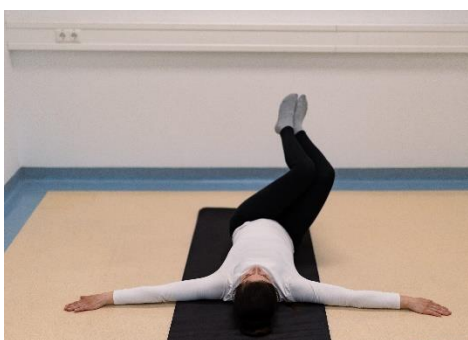
### 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben Sie Ihr Becken an, bis Ihre Oberschenkelvorderseite eine gerade Linie mit dem Oberkörper bildet. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Heben Sie ein Bein vom Boden ab und strecken Sie Ihr Bein aus. Halten Sie beide Oberschenkel parallel.

---

### Rotation mit angehobenen Beinen

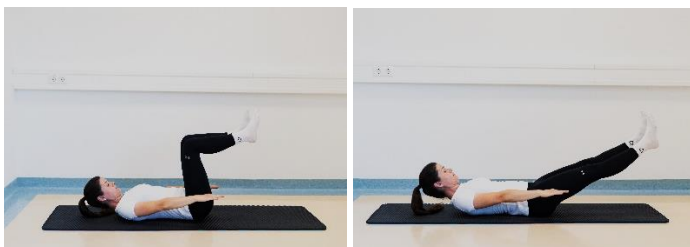


### 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Beine sind aufgestellt. Heben Sie Ihr Becken etwas an und legen Sie es etwas weiter auf der nicht betroffenen Seite ab. Heben Sie die Beine hintereinander mit 90° in der Hüfte und den Knien an. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur und drehen Sie nun beide Beine, so weit wie möglich, zur betroffenen Seite. Kehren Sie langsam wieder zurück in die aufrechte Position.

---

### Stabilisation in modifizierter Haltung



### 10 Wiederholungen – 10 Sekunden – 3 Sätze

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Bringen Sie die Beine nun in eine Stufenlagerung (90° in Hüfte und Knie). Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Aktivieren Sie die Bauchmuskulatur und heben Sie den oberen Rücken von der Unterlage ab. Der Blick bleibt zur Decke gerichtet. Strecken Sie Ihre Beine langsam aus und halten Sie die Position.

---

### Standwaage



### 10 Wiederholungen – 3 Sätze

Stehen Sie auf einem Bein und strecken Sie das andere Bein langsam nach hinten. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne bis das hintere Bein waagrecht ist. Das Standbein bleibt minimal gebeugt. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie die Hüften parallel ausgerichtet.

---