

dmr.
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 Rumpfmuskulatur und Stützmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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 Stütz-muskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

