

Kräftigung des unteren Rückens

Aufrichtung im Sitzen: Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl und einen Gegenstand, den Sie gut in beide Hände nehmen können (z.B. einen Ball)

Setzen Sie sich für diese Übung in die Mitte, bzw. an den vorderen Rand des Stuhls. Führen Sie den Gegenstand mit beiden Händen entlang des Körpers möglichst weit nach unten Richtung Füße (nur soweit führen, wie es möglich und vor allem sicher ist)

Dann in einer Art Halbkreis mit gestreckten Armen den Gegenstand nach oben führen. Auch dabei beachten, wie weit die Schulterbeweglichkeit es zulässt. Höchstens bis senkrecht über den Kopf führen.

Um wieder in die Ausgangsposition zu gelangen den Gegenstand wieder am Körper entlang nach unten führen.

3x8 Wiederholungen



Schwimmer: Für diese Übung benötigen Sie lediglich eine weiche Liegefläche (auch im Bett durchführbar).

Ausgangsposition ist in Bauchlage auf einer weichen Matte, die Füße sind auf den Zehenspitzen aufgestellt. Die Arme sind nach vorne gestreckt, der Blick ist nach unten gerichtet, die Stirn ist dabei leicht vom Boden angehoben.

Ist die Bauchlage aufgrund von Schmerzen an der Narbe nicht möglich, bitte diese Übung nicht ausführen.

Variante 1 (Bild 1): Immer ein Arm oder ein Bein allein anheben, für ca. 3 Sekunden halten und wieder absetzen. Danach den nächsten Arm oder das nächste Bein anheben und den Vorgang wiederholen. Wurde jeder Arm und jedes Bein einmal angehoben, gilt dies als eine Runde.

Variante 2 (Bild 2): Immer ein Arm mit dem diagonalen Bein anheben und ca. 3 Sekunden halten. Wenn beide Seiten angehoben wurden, zählt dies als eine Runde.

3x6 Runden

