

### Starke Mitte – Training für den Rumpf



Der Rumpf beschreibt das Zentrum unseres Körpers. Kräftigt man seine Körpermitte, ebnet man den Weg für ein gesundes und stabiles Bewegungsverhalten. Nicht umsonst spricht man von „die Stärke kommt von innen“. Mit diesen Übungen werden Bauch- und Rückenmuskeln gleichermaßen trainiert, Rückenschmerzen vorgebeugt und Haltungsprobleme korrigiert.

Finden Sie Ihre goldene Mitte mit der Unterstützung von ProPhysio und unserem umfassenden Bewegungsprogramm. Ganz gleich, ob Sie vorbeugen, trainieren oder einfach gesund bleiben wollen.

Auf der linken Seite sehen Sie die Übungen mit einem höheren Schwierigkeitsgrad.

*Übung 1:* Starten Sie im Vierfüßlerstand. Positionieren Sie Ihre Unterarme schulterbreit auf der Matte, dabei bilden Schulter und Ellenbogen eine Linie.

Strecken Sie die Beine aus und stützen Sie sich auf Ihre Füße. Achten Sie darauf das Becken stabil zu halten und dabei weder zu weit ins Hohlkreuz zu fallen, noch das Gesäß zu weit Richtung Decke zu bewegen.

Bei Variante links bleiben die Knie auf dem Boden.

*Übung 2:* Setzen Sie sich mit angestellten Beinen aufrecht auf die Matte. Verlagern Sie das Gewicht so weit nach hinten bis die Füße abheben, der Rücken bleibt dabei gerade. Bewegen Sie die gestreckten Arme rhythmisch von rechts nach links.

Achten Sie während der gesamten Übung auf eine aufrechte Wirbelsäule und die Beine nicht mitzubewegen.

Bei Variante links bleiben die Füße am Boden.

*Übung 3:* Starten Sie im Vierfüßlerstand. Dabei befinden sich die

Handgelenke in einer Linie mit den Schultern und die Knie in einer Linie mit den Hüftgelenken.

Stellen Sie die Füße auf. Drücken Sie die Hände und Füße gleichmäßig in den Boden bis die Knie abheben. Halten Sie diese Position.

Bei Variante rechts bewegen sich die Knie dynamisch auf und ab.

Sie und Ihr Trainingszustand entscheiden selbst wie lange Sie eine Übung ausführen. Sie dürfen sich gerne fordern, aber nicht überfordern.



Anfänger



Fortgeschrittene