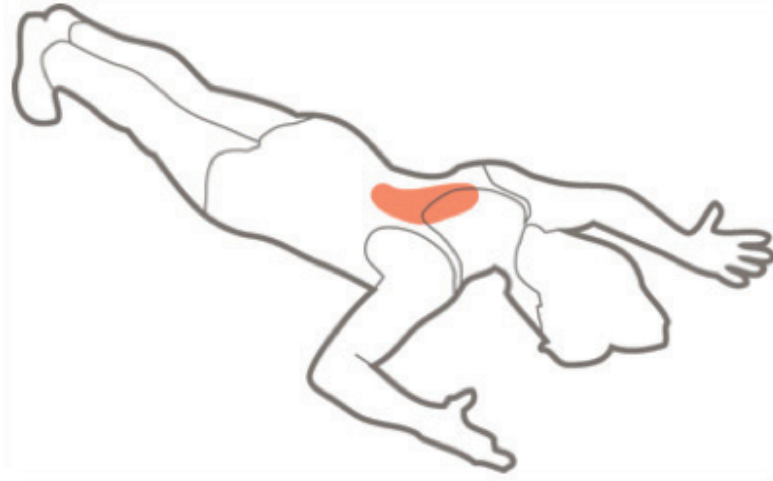


# Übungen zur Kräftigung

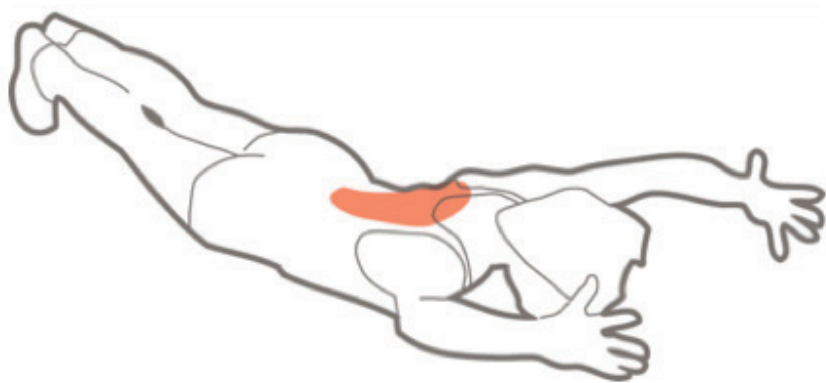
## Obere Rücken- und Schulterblattmuskulatur



---

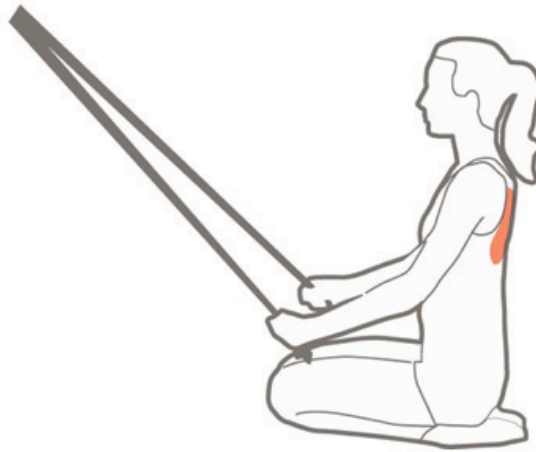
Kopf gerade halten, Blick zum Boden - Arme gestreckt nach oben und seitlich führen, ohne ins Hohlkreuz zu fallen, kurz halten und langsam absenken, ohne dass die Unterarme den Boden berühren

---



# Übungen zur Kräftigung

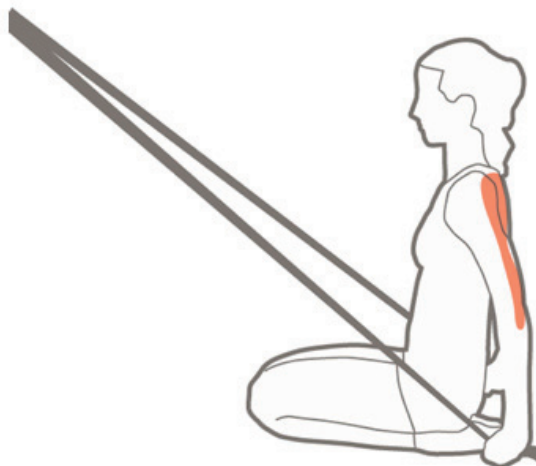
## Rücken- und schulterblattfixierende Muskulatur



---

Hocksitz einnehmen - (bzw. auf Hocker oder Gymnastikball setzen) - Oberkörper aufrichten (Hohlkreuz vermeiden) - Kopf senkrecht halten - Enden des Gymnastikbands - fest umfassen.

---



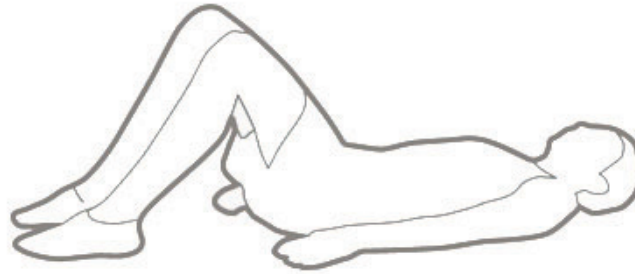
---

Arme nach hinten führen, (Ellenbogen leicht angewinkelt) kurz halten, dann langsam Arme wieder nach vorne führen

---

# Übungen zur Kräftigung

## Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur



---

Rückenlage, Po anheben, sodass Schultern,  
Hüfte & Knie eine Linie bilden Arme parallel neben dem Körper

---



---

Körper mit Armen und Füßen stabilisieren 6 Sekunden halten, dann langsam Becken wieder absenken.

---



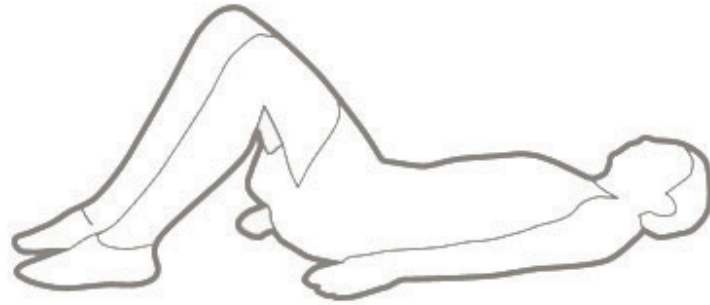
---

Bein langsam wieder absenken und das andere Bein strecken.

---

# Übungen zur Kräftigung

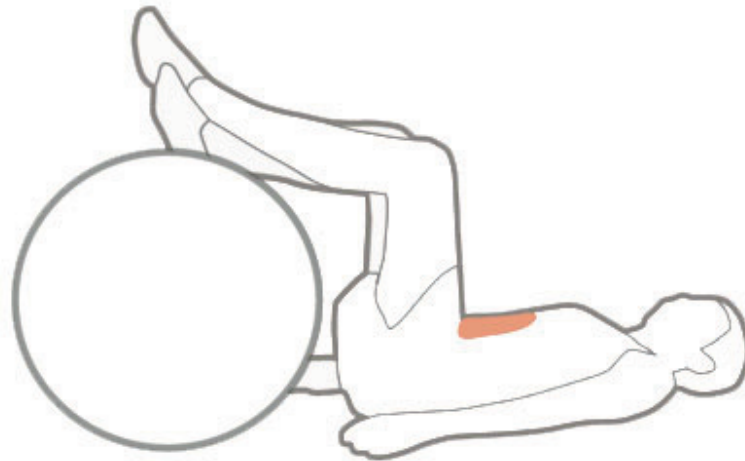
## Kräftigungsübung für gerade & obere Bauchmuskeln



---

Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen bzw. mit 90° angewinkelten Hüft- / Kniegelenken & gekreuzten Unterschenkeln in der Luft halten oder Unterschenkel auf erhöhten Gegenstand (Ball, Couch o.ä.) ablegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

---



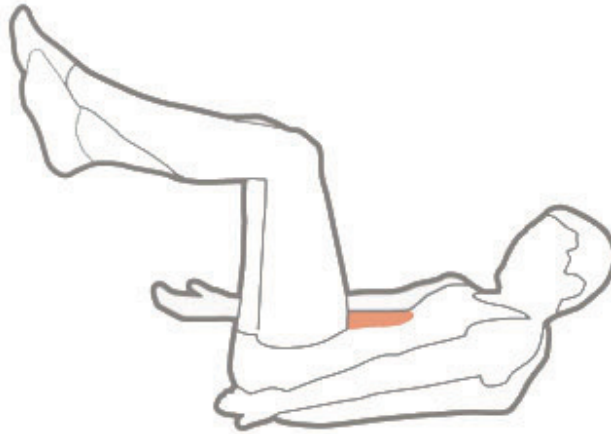
---

Arme vorstrecken, Handrücken zum Boden drehen, Kinn Richtung Brust Rumpf jetzt Wirbel für Wirbel aufrichten, bis die Schulterblätter keinen Bodenkontakt mehr haben kurz halten, dann langsam zurück rollen, Rumpf jedoch nicht ganz ablegen Bei HWS-Problemen, Hände unter dem Nacken verschränken, um diesen zu stützen (nicht am Kopf ziehen!)

---

# Übungen zur Kräftigung

## Kräftigungsübung für gerade, untere Bauchmuskeln



---

Rückenlage, Beine nacheinander anheben und kreuzen Beide Arme zur Seite ausstrecken.

---



---

Nur mit der Kraft der Bauchmuskeln und Beine das Becken in Richtung Zimmerdecke strecken Kurz halten und langsam wieder absenken (die Bewegung ist kaum sichtbar).

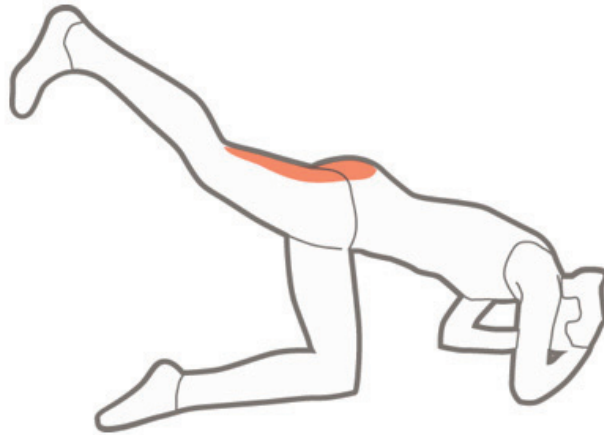
---

**DR. MED. CARL S. NEISSER**

www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de

# Übungen zur Kräftigung

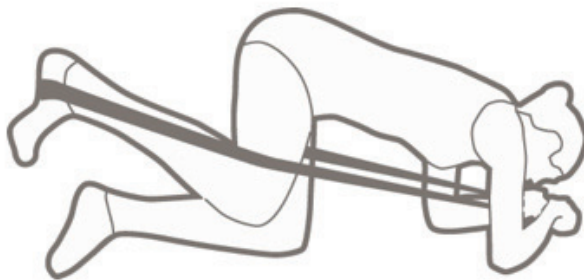
## Große Gesäßmuskulatur



---

Rückenlage, Beine angewinkelt aufstellen bzw. mit 90 Grad angewinkelten Hüft- / Kniegelenken u. gekreuzten Unterschenkeln in der Luft halten oder Unterschenkel auf erhöhten Gegenstand (Ball, Couch o.ä.) ablegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

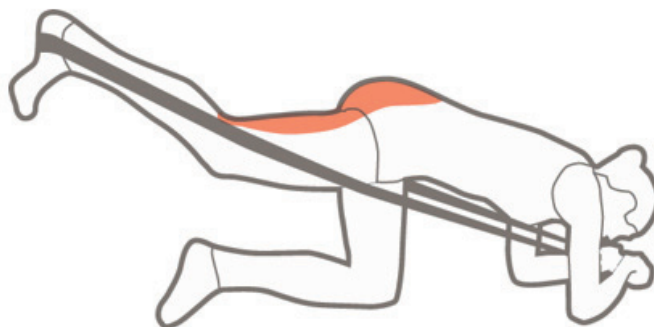
---



---

Gymnastikband unter Sohle führen (Steigbügel) - Band auf Spannung halten

---



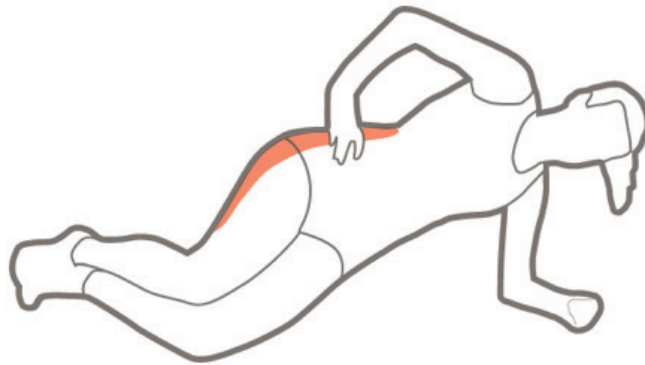
---

Fuß nach hinten strecken - Rumpf und Bein in einer Linie halten - kurz halten und langsam zurück zur Grundstellung

---

# Übungen zur Kräftigung

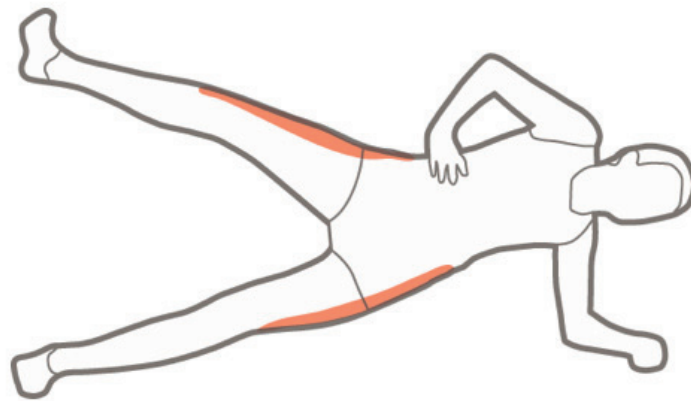
## Seitliche Rumpf- und äußere Oberschenkelmuskulatur



---

Oberkörper auf Ellenbogen abstützen - Gewicht des Rumpfes liegt auf dem unterem Bein - Becken anheben - Oberkörper und Beine bilden eine Linie - 6 Sekunden halten

---



---

Oberkörper auf Ellenbogen abstützen - Becken anheben - Unteres Bein auf den Fuß abstellen - Oberes Bein seitlich hochführen - Wenn möglich, 6 langsame Wiederholungen

---

# Übungen zur Kräftigung

## Bein hinten



---

Gymnastikband hinter die Ferse bzw. den Unterschenkel Aufrecht im Einbeinstand stehen (evtl. festhalten)  
Körperspannung aufbauen und halten.

---



---

Schwungbein mit Gymnastikband langsam nach hinten führen ohne ins Hohlkreuz zu fallen - kurz halten  
und dann langsam Bein zurückführen.

---

**DR. MED. CARL S. NEISSER**

www.praxis-dr-neisser.de - Chausseestr. 105 - 10115 Berlin - Telefon: 030 - 247 816 61 info@praxis-dr-neisser.de