

Dr. med. 
Martina Maria Freigassner
Fachärztin für Orthopädie und
Orthopädische Chirurgie
www.freigassner.info
03126 / 59 2 66
0316/ 81 66 81



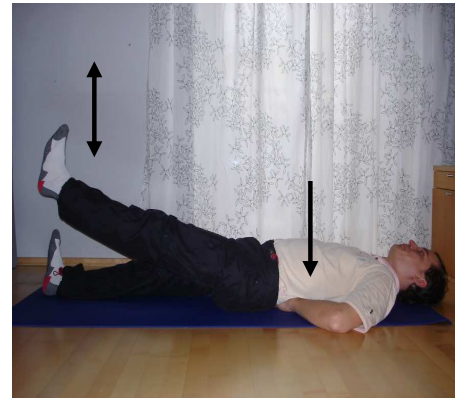
MSc, Physio- und Manualtherapie
0650 / 4052796

Übungen für die Rumpfmuskulatur



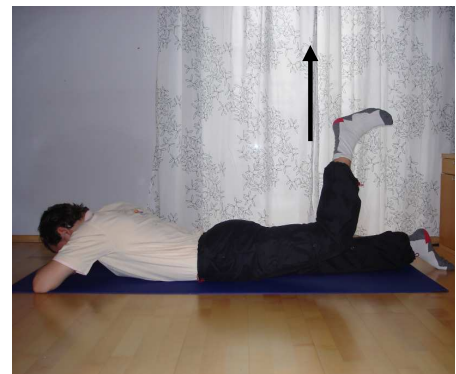
Bauchmuskeln

Rückenlage, eine Hand unter die Lendenwirbelsäule, Druck auf den Handrücken ausüben und halten, Bein heben und langsam sinken lassen, dabei Druck halten und atmen, beidseitig 10 x 10



Untere Rückenmuskeln

Bauchlage, Kopf stützen, Knie anbeugen, Knie nun etwas heben (max. 10 cm) und langsam sinken lassen, beidseitig abwechselnd 10 x 10



Rumpfmuskulatur (Koordination)

Stand, Knie etwas nach vorn schieben, Becken leicht zum Nabel ziehen, Druck aus den Oberschenkeln auf die Fußsohle bringen, 10 x 10 sec. halten und ruhig atmen, auch mit geschlossenen Augen möglich



Alle Übungen können drei bis viermal täglich wiederholt werden.