

Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung
Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

RUMPFSTABILISATION und BEINACHSENKONTROLLE

RUMPF

**1. Kräftigung der
Schulterblattfixation
und der BWS-
Rotation**

Den Arm der Übungsseite
mit gebeugtem
Ellenbogengelenk 90°
abspitzen und so weit, wie
es geht, nach hinten führen.

Dann den Ellenbogen gegen
Widerstand (Tisch, o.ä.) nach
unten drücken, einige
Sekunden halten

Alternativ dynamisch mit
Gymnastikband üben

Im geraden Sitz



10-15 Wiederholungen pro Seite

**Beinachsen-
Kontrolle**

1. Balance

Auf weichem oder wackeli-
gem Boden (Handtuch-
stapel/ Balance Pad)

im Einbeinstand Kniebeugen
(10-15 Wiederholungen pro
Seite)
oder Alltagstätigkeiten wie
Zähneputzen.



Beachte: das Knie in Beugstellung
über der Fußachse halten

Zur Prophylaxe von Blockierungen sowie zur Haltungsverbesserung
Hilfsmittel: elastisches Gymnastikband, Handtuchrolle, Tennisball

RUMPFSTABILISATION und BEINACHSENKONTROLLE

Beinachsen- kontrolle

2. Kräftigung der Hüftaußenrotatoren

In gerader Körperhaltung
Knie gegen Widerstand nach
außen drehen
(Becken öffnen)

Als Widerstand dient z.B.
gleichseitige Hand. Der gelbe
Pfeil beschreibt die Drehung
des Knies nach außen. Die
Hand hält dagegen.

Oder dynamisch mit Hilfe
eines Gymnastikbandes. Der
gelbe Pfeil beschreibt die
Bewegung des Knies nach
außen.

Im Stand ein Knie um 90° beugen und Oberschenkel vor
dem Körper in die Horizontale.



(15-20 Wiederholungen, beide Seiten)