

# BODEN-ÜBUNGEN zur STABILISATION & KRÄFTIGUNG

Es existiert keine klare Trennung zwischen Übungen zur Stabilisation und zur Kräftigung der Wirbelsäule bzw. des Rumpfes. Bei Stabilisationsübungen steht die Bewahrung einer bestimmten Haltung/Position im Vordergrund. Kräftigungsübungen zielen eher auf das Auftrainieren bestimmter Muskelgruppen ab, welche wiederum zur Stabilisierung beitragen bzw. sie u. U. auch erst ermöglichen können. Da man hierbei teilweise bis zur Muskelermüdung oder sogar Muskelererschöpfung geht, werden meist stabile Ausgangslagen gewählt. Zudem werden die Rumpfmuskeln meistens dynamisch trainiert, wodurch eine Bewegung der Wirbelsäule erforderlich wird. Dennoch kann auch eine Stabilisationsübung kräftigend wirken, obwohl man hierbei eher die korrekte Ausführung in den Vordergrund stellt und nicht unbedingt bis zur Erschöpfung der Muskulatur belastet.



Bsps. für Varianten des Stütztrainings:  
 Armbewegungen („Hacken“) in versch. Ebenen  
 Beinbewegungen in versch. Ebenen  
 Kombinationsbewegungen von Armen & Beinen  
 Hand und Knie zueinander führen  
 Beide Knie abheben und ggfs. obige Variationen

Stabilisation in der Bankstellung (4-Füßler) – vgl. Stabilisation stehend, kniend, sitzend & liegend (s. darunter)



Varianten:  
 Beinbewegungen  
 • auf-ab  
 • li-re  
 Ohne Armhilfe  
 Stütz rücklings

Stabilisationsübungen aus der Brücke mit zunehmender Schwierigkeitsstufe



Varianten:  
 Armposition  
 • Hände im Nacken  
 • zum Knie  
 • überkopfs  
 Sit-up  
 Diagonal zum Fuß

Kräftigung der geraden bzw. schrägen Bauchmuskulatur (s. Bild 3)



Varianten:  
 Stütz auf Hand  
 Ein- & Ausdrehen  
 Oberkörper  
 Oberes Bein  
 zusätzlich  
 anheben

Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur aus Seitlage bzw. Seitstütz (teilweise auch mit stabilisierenden Anforderungen)



Bsps. für Varianten des Rückentrainings:

Armbewegungen (synchron, asynchron.)

- Zug hinter den Kopf
- Schwimmbewegungen
- Armheben seitl. „Flieger“

Beinbewegungen

- Anheben (beidb., wechsels.)
- Spreizen „Schere“

Kombinationen (z. B. „Hampelmann“ liegend)

Kräftigung der Rückenmuskulatur aus Bauchlage