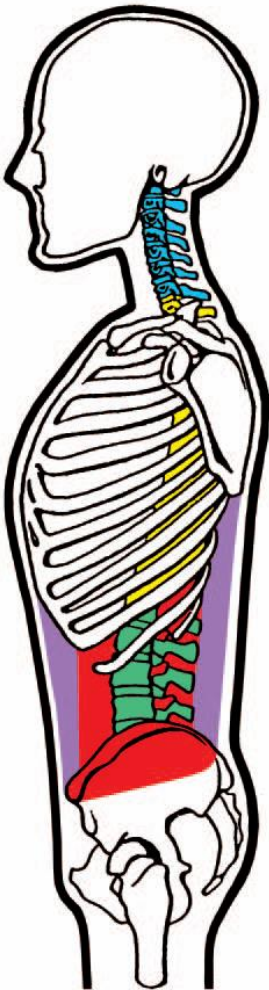


## Segmentale Stabilisation



Der Rücken bildet eine komplexe Einheit mit dem Becken und dem Rumpf.  
Fünf Lendenwirbel (grün) stehen frei im Raum.

**Zwischen Brustkorb und Becken finden wir zwei Muskelsysteme:**

### ■ Lokales System

1. Beckenbodenmuskulatur
2. Tiefe Bauchmuskulatur
3. Tiefe Rückenmuskulatur

Hauptaufgabe: Wirbelsäule in ihrer Position zu halten. Dies geschieht lokal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper.

### ■ Globales System

4. Oberflächliche Bauchmuskulatur
5. Oberflächliche Rückenmuskulatur

Hauptaufgabe: grosse Bewegungen des Rumpfes

**Merke: Lokales System hält, globales System bewegt.**

## Übungsprogramm für das lokale System

Jedes gute Rumpfprogramm beginnt mit den folgenden drei Übungen.  
Damit lernt man, sein lokales System vom globalen System zu trennen.

### Wahrnehmungsübung

#### Bauchnabel von innen leicht einziehen

tiefe Bauchmuskulatur

Vorstellung: Bauchnabel leicht einziehen / Gürtel 1 Stufe enger schnallen

Spannungszustand aussen am Bauch verändert sich aber nicht! (mit den eigenen Händen kontrollieren)

Ansonsten würde sie schon mit dem globalen System arbeiten.

### verschiedenen Positionen

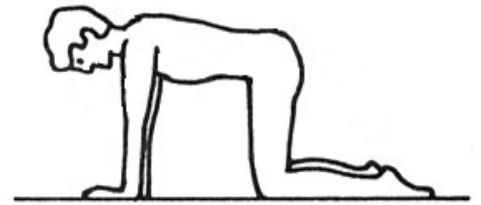
#### Vierfüßlerstand

Körpergewicht gleichmässig auf Füsse/Knie und Ellbogen abstützen

Wirbelsäule soll eine Linie bilden (im Spiegel kontrollieren)

Kopf – Verlängerung dieser Achse

- Anschliessend zudem die tiefe Bauchmuskulatur anspannen
- Und Anspannung der tiefen Rückenmuskulatur



#### Rückenlage

Rückenlage, Beine anwinkeln, Füsse bleiben auf dem Boden

Hände auf den Bauch legen, so dass die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollierbar ist

- Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur anspannen

#### Stand

Stand, Hände in die Taille legen, so dass man die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollieren kann.

- Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur anspannen

## Grundübungen

In der Ausgangsstellung das lokale System anspannen, erst dann mit Hilfe des globalen Systems eine kontrollierte Bewegung ausführen

**Merke: Lokales System hält, globales System bewegt.**

**Ziel: Zwei in einem – Ich trainiere sowohl das lokale wie auch das globale System.**

### Vordere Kette



Körpergewicht gleichmässig auf Knie + Ellbogen  
Wirbelsäule eine Linie  
Kopf - Verlängerung der Achse



Abwechslungsweise das linke + rechte Knie leicht anheben + senken  
Rücken bleibt gerade in seiner Position

### Steigerung vordere Kette



Körpergewicht gleichmässig auf Füße + Ellbogen  
Wirbelsäule eine Linie  
Kopf - Verlängerung der Achse



Abwechslungsweise der linke + rechte Fuss anheben + senken  
Rücken bleibt gerade in seiner Position

### Seitliche Kette



Knie 90 Grad, Unterschenkel auf Boden  
Unterer Ellbogen stützt direkt unter Schulter  
Becken anheben – eine Linie zwischen Brustbein + Beckenmitte



Becken senken + anheben  
Boden nur ganz kurz berühren  
Steigerung der seitlichen Kette



Mit unterem Ellbogen + unterem Fuss aufstützen  
gerade Linie zwischen Brustbein, Beckenmitte +  
Fuss  
oberer Arm stützt in der Taille



Becken bis zum Boden senken + anheben  
Boden wird nur angetippt

### Dorsale Kette



Auf Ellbogen + Füße abstützen  
horizontale Linie zwischen Schulter- und Hüftgelenk  
Kopf - in Verlängerung der Wirbelsäule  
Beine - angewinkelt



Becken senken + anheben  
Boden nur ganz kurz berühren

### Steigerung der dorsalen Kette



auf Ellbogen + Fersen abstützen  
Beine gestreckt, Kopf – Verlängerung der WS



Abwechslungsweise der linke + rechte Fuss  
anheben + senken  
Wirbelsäule gerade halten  
Becken kippt nicht seitlich ab



Hände und Füße komplett ausgestreckt  
Der Kopf ruht auf dem Boden



Abwechslungsweise Arme + Beine diagonal leicht  
anheben

## Übungen mit Pilatesrolle

Anstelle der Pilatesrolle - ein Tuch zusammenrollen

