

Rumpfmuskulatur

Die Rücken- Gesäß- und Beinmuskulatur sowie die Bauchmuskulatur sollen trainiert werden, um die erfolgten Korrekturen zu stabilisieren.

Brücke mit gestreckten Beinen: Rückenmuskulatur

Rückenlage

- Sie lassen die Beine gestreckt liegen, zu Beginn evtl. einen Block oder dickes Kissen unter die Füße.
- Drehen Sie die Arme in Außendrehung und drücken sie in den Boden.
- Heben Sie nun den Rumpf an, »Po hoch«.
- Halten Sie jetzt die Spannung für 6-10 Sekunden, später 15 Sekunden.
- Machen Sie mindestens 30 Sekunden Pause, 3-4 Wiederholungen, 3-4 Mal am Tag.

4-Füßler Stabilisation: Bauchmuskulatur

4-Füßler Stand mit Unterarmstütz

- Gehen Sie mit den Armen in den Unterarmstütz, Arme leicht nach innen gedreht.
- Stellen Sie die Knie hüftbreit auseinander und stellen die Füße auf.
- Machen Sie ein Doppelkinn.
- Gehen Sie mit den Knien etwa 3-5 cm hoch.
- Halten Sie so die Spannung für 6-10 Sekunden, später für 15 Sekunden.
- Machen Sie mindestens 30 Sekunden Pause, 3-4 Wiederholungen, 3 Mal am Tag.

Sprungelenke stabilisieren

Gehen auf Zehenspitzen

- Gehen sie zwischendurch einige Meter auf den Zehenspitzen, mehrmals täglich.

Stand

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als Beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Gehen Sie auf die Fußspitzen hoch, 6-10 Sekunden. Pause. 3-4 Wiederholungen.

Etwas dynamischer

- Gehen Sie auf die Fußspitzen hoch und wieder herunter, 10-15 Wiederholungen.
- Auch mit dem Vorfuß auf einer Treppe möglich, leichte Dehnung beim Hinabgehen.

Seilspringen

- Als Steigerung, die Anzahl der Wiederholungen langsam steigern.

Wandsitz

Diese Übung trainiert die Bein- und Gesäß- sowie die Rumpfmuskulatur. Sie ist isometrisch ausgeführt zur Kräftigung der primär statisch arbeitenden Muskulatur geeignet, auch zum Ausgleich der Differenz der Muskelkraft zwischen dem rechten und linken Bein.

Stand

- Stellen Sie sich an eine Wand, der Rücken bleibt an der Wand.
- Gehen mit den Füßen etwas nach vorn, die Füße etwa beckenbreit, nach vorn zeigend.
- Rutschen Sie mit dem Oberkörper nach unten, maximal bis 90° in Kniegelenken.
- Verlagern Sie bei Bedarf etwas mehr Gewicht auf das schwächere, meist linke Bein.
- Halten Sie die Position für zunächst 6-10 Sekunden, später bis zu 30 Sekunden.
- Als Einzelübung, immer mal wieder am Tag.
- Oder 3 Wiederholungen hintereinander, Pause 30-60 Sekunden. 3-4 Folgen am Tag.

Kniebeuge – Squat

Stand

- Stellen Sie die Füße etwas mehr als beckenbreit auf, sie sollen nach vorn zeigen.
- Stützen Sie sich mit gestreckten Armen leicht auf einem Tisch oder ähnlichem ab.
- Bringen Sie den Oberkörper nach vorn, beugen Sie Hüft- und Kniegelenk bis maximal 90° an, das Gesäß ist dann hinten.
- Machen Sie ein leichtes Hohlkreuz und spannen die Bauchmuskulatur an.
- Verlagern Sie das Gewicht etwas mehr auf das schwächere, meist linke Bein.
- 6-15 Sekunden, als Einzelübung oder 3-4 Mal, Pause 30-60 Sekunden, 3 Mal am Tag.

Cave: Das Becken soll gerade bleiben und nicht seitlich herausgeschoben werden. Die Knie so weit nach vorn, dass sie vor den Zehen sind.