



Sideplank

Bei der Übung Sideplank trainieren Sie die schräge Bauchmuskulatur und die seitliche Hüftmuskulatur der unten liegende Seite. Legen Sie sich auf ihre Seite, wobei Sie sich auf Ihren Unterarm abstützen. Für die einfache Variante winkeln Sie Ihre Knie an (Abb.1). Von oben gesehen sollten Ihr Knie, Ihre Hüfte und Ihre Schulter in eine Linie liegen. Jetzt heben Sie das Becken an bis von vorne gesehen, auch Knie, Hüfte und Schulter in eine Linie liegen (Abb.2). Jetzt senken Sie das Becken wieder bis kurz über den Boden und dann wird die Sequenz wiederholt. Wiederholen Sie die Übung 3 x 15 Wiederholungen. Statt eine Pause zu machen können Sie die Seiten wechseln. Falls bei Ihnen bei der Übung Schulterprobleme auftreten, sollten Sie das mit Ihrem Therapeut besprechen. Wenn Ihnen die Übung leicht fällt können Sie die Beine ganz strecken wie das auch in Abb. 3 gezeigt wird.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: www.physiotherapie-jeuring.de