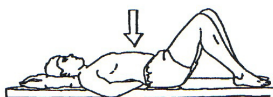


Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur nach Mammaoperation



Rückenlage, die Füße aufgestellt. Die Hände unter dem Kreuz so aufeinander legen, dass der obere Wirbel der zu mobilisierenden Stelle fixiert wird. Das Gewicht des Beckens und den unteren Lendenwirbelbereich auf die Hände sinken lassen. Ca. 20 Sekunden halten.

4-6 Wiederholungen



Rückenlage, die Füße aufgestellt und die Arme neben dem Körper. Die Bauchmuskeln so spannen, dass das Kreuz auf den Boden gedrückt wird und sich das Gesäss vom Boden löst. Die Spannung 5 Sek. halten - entspannen.

4-6 Wiederholungen



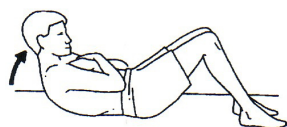
Rückenlage, die Hüften und Knie im rechten Winkel. An einer Bank, einem Schrank o.ä. festhalten. Die Knie Richtung Decke schieben, so dass sich das Becken vom Boden löst. Ca. 5 Sekunden anspannen. Wieder in die Ausgangsstellung zurück.

3 Serien mit 4-6 Wiederholungen mit jeweils 2 Min. Pause dazwischen.



Rückenlage, die Hände als Stütze unter dem Becken.

- a) mit einem Bein 8-12 mal "Velo fahren". Mit dem anderen Bein dasselbe wiederholen.
- b) Rückenlage, die Hände als Stütze unter dem Becken. Mit beiden Beinen 2-3 Minuten "Velo fahren".



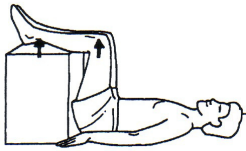
Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Die Arme vor dem Brustkorb gekreuzt. Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken, die Brustwirbelsäule einrollen, bis die Schulterblätter gerade vom Boden abheben.

3 Serien mit 8-12 Wiederholungen mit jeweils 2 Min. Pause dazwischen



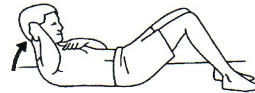
Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Die Hände im Nacken mit seitlich abgespreiztem Ellbogen. Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken. Die Brustwirbelsäule einrollen, damit ein Ellbogen das gegenseitige, leicht hochgezogene Knie berühren kann. Ebenso zur anderen Seite bewegen.

3 Serien mit je 8-12 Wiederholungen



Rückenlage. Die Unterschenkel liegen auf einem Stuhl. Das Kreuz auf die Unterlage drücken, so dass das Becken vom Boden abrollt. Dabei werden Unterschenkel und Knie leicht vom Stuhl abgehoben.

3 Serien je 8-12 Wiederholungen



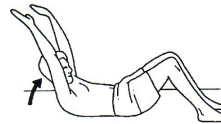
Rückenlage, die Füße aufgestellt. Ein Arm vor dem Brustkorb gekreuzt. Die andere Hand im Nacken mit seitlich abgespreiztem Ellbogen. Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken, die Brustwirbelsäule einrollen bis die Schulterblätter gerade vom Boden abheben.

3 Serien mit je 8-12 Wiederholungen



Rückenlage. Ein Knie zum Brustkorb hochziehen. Gleichzeitig den Kopf und die Schultern vom Boden heben, die Stirn Richtung Knie und die Hände Richtung Füße bewegen. Zurück in die Ausgangsstellung. Mit dem anderen Bein wiederholen.

Je Seite 8-12 Wiederholungen



Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Die Arme parallel zum Kopf nach hinten ausgestreckt. Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken, die Brustwirbelsäule einrollen, bis gerade die Schulterblätter vom Boden abheben.

3 Serien mit je 8-12 Wiederholungen



Sitzen, der Rücken knapp vor der Wand. Die Arme vor dem Brustkorb verschränkt, die Hände auf den Schultern. Den Oberkörper nach hinten neigen. Wenn die Schultern die Wand berühren, sich wieder aufrichten.

3 Serien mit je 8-12 Wiederholungen