

12. Unterer Bauch: 3 Versionen (je nach Beschwerdegrad)



ASTE:

1. Rückenlage auf Dr. Wolff-Gerät (o. Matte) – Arme können stabilisierend am Polster abstützen. Ein Bein gestreckt – andere Bein ca. 45° gebeugt.

ESTE: Wechsel des gestreckten bez. Gebeugten Beins, rechts/links.

Vor dem Wechsel ca. 3-5sec halten.



Oder leichter - ASTE:

2. Ausgangslage wie oben aber beide gebeugte Beine parallel. Beide Beine **zusammen oder abwechselnd** (re/li) auf der Metallfläche (Matte/Boden) absetzen u. wieder in 90°-Position bringen.

Oder: Knie aus der 90°-Position unter isometrischer Anspannung d. Bauchmuskulatur/Beckenboden 1-2cm zur Decke nach oben bewegen.