

## Trainingstipp November 2008 – Kräftigung und Stabilisierung der LWS (Lendenwirbelsäule)



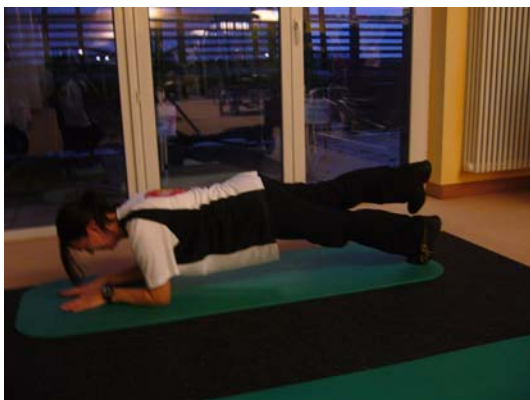
### Übung 1:

Rückenlage,  
beide Unterschenkel auf dem Ball ablegen,  
Becken vom Boden abheben.  
Körper in einer Linie stabilisieren.  
Abwechselnd ein Bein ca. 10-15 cm nach  
oben abheben.



### Übung 2:

Der Körper befindet sich im Unterarmstütz.  
Er bildet eine Linie! Bauchspannung  
aufbauen.  
Abwechselnd immer einen Fuß ca. 10-15 cm  
vom Boden lösen, Ferse nach oben ziehen.



Für Rückfragen stehen Matthias und  
Carolin von Physio-Balance gerne zur  
Verfügung