

1



## Kräftigungsübung für die Rumpfmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT® Plus. Füße hüftbreit gespreizt aufsetzen, Hände locker auf den Oberschenkeln aufliegen.

2. Das Körpergewicht wechselseitig bei völlig stabilisierter

Wirbelsäule nach links und rechts verlagern, bis nur noch die Fußspitze des jeweils gegenseitigen Beins Bodenkontakt hat. Spannung ca. 4-5 Sekunden halten.

**Wiederholung:**  
2 Serien à 6-8 x

### Übungsfehler:

- ▮ Jede Ausweichbewegung des Oberkörpers.
- ▮ Jedes seitliche Verbiegen der Wirbelsäule.
- ▮ Kopf und Hals stehen nicht in Verlängerung des Oberkörpers.



## Seitneigung von Wirbelsäule und Becken

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen mit hüftbreit gespreizten Beinen. Arme locker auf den Oberschenkeln aufstützen oder hinter dem Rücken falten.
2. Wechselseitig das Körpergewicht auf die rechte und linke Gesäßhälfte verlagern.
3. Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Hals und Kopf bleiben dabei immer gerade.

**Wiederholung:**  
2 Serien à 8-10 x

### Übungsfehler:

- Verdrehen der Wirbelsäule.
- Verdrehen, Vor- oder Rücknahme von Hals und Kopf.
- jede Überstreckung von Kopf und Hals.

3



## Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen. Hände locker auf den Oberschenkeln auflegen.
  2. Becken nach vorne kippen und langsam den Oberkörper bei unveränderter Wirbelsäulenstellung 30-40° nach vorne neigen. (3-4 Sek. halten)
  3. Becken nach hinten rollen und den Oberkörper 20-30° nach hinten neigen. Wirbelsäule bleibt gerade. (3-4 Sek. halten)
- Wiederholung:**  
2 Serien à 6-8 x

### Übungsfehler:

- ! Überstreckung der Wirbelsäule (Hohlkreuz).
- ! Abrundung der Wirbelsäule (Rundrücken).
- ! Kopf wird auf die Brust genommen.
- ! Kopf wird in den Nacken geworfen.
- ! Abstützen mit den Armen.

4



## Streckung und Beugung der Wirbelsäule

1. Ausgangsstellung: aufrechtes Sitzen auf dem SITFIT® Plus, die Arme locker auf die Oberschenkel legen und die Beine hüftbreit spreizen.
2. Langsam das Becken auf dem SITFIT® Plus nach vorne kippen bzw. ins Hohlkreuz

gehen. Kopf, Hals und Schultergürtel bleiben dabei stabil.

3. Langsam das Becken nach hinten kippen. Die Lendenwirbelsäule rundet sich dabei aus.

**Wiederholung:**  
2 Serien à 8-10 x

### Übungsfehler:

- ! Überstreckung des Halses und Rückens.
- ! Kopf wird in den Nacken genommen.
- ! Kopf wird auf die Brust genommen.
- ! Schultern werden nach vorne und oben gezogen.

5



## Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung: Auf den Rücken legen, Beine ausgestreckt am Boden liegend. SITFIT® Plus unter die Hüfte und den unteren Teil des Rückens legen. Die Arme liegen ausgestreckt an der Seite.
2. Einatmen. Beim Ausatmen den Bauch einziehen und gleichzeitig beide Beine anheben, bis der Hüftknick einen rechten Winkel aufweist. Einatmen Wirbelsäule durchdrücken. Langsam in die Ausgangsposition zurückrollen und dabei ausatmen.

### Wiederholung:

2 Serien à 6-8 x

### Übungsfehler:

**I** Mit beiden Schultern gleichmäßig am Boden aufliegen, nicht einseitig belasten.



## Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur

1. Ausgangsstellung:  
Vierfüßlerstand mit SITFIT® Plus unter den Knien. Hände schulterbreit aufsetzen, Oberschenkel gegeneinander drücken, Füße vom Boden abheben.

2. Langsam in den Armen beugen (Liegestütze), Spannung 3-4 Sekunden halten.

**Wiederholung:**  
2 Serien à 6-8 x

### Variation:

Den ganzen Unterarm bei der Übung aufstützen (im Ellbogengelenk beugen).

### Übungsfehler:

- ! Hohlkreuz
- ! Rundrücken
- ! Kopf wird in den Nacken geworfen.



## Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung:  
Vierfüßlerstand. SIT-  
FIT® Plus unter die  
Füße legen, Hände  
schulterbreit gespreizt aufsetzen.

2. Knie vom Boden  
abheben und bei  
aufgestellten Fuß-  
spitzen Gewicht

nach vorne und  
hinten verlagern.  
Die Fußspitzen  
wandern auf dem  
SITFIT nach vorne  
und  
hinten.

### Wiederholung:

2 Serien à 6-8 x

### Übungsfehler:

- ❗ Wirbelsäule hängt durch
- ❗ Kopf wird in den Nacken geworfen
- ❗ Seitwärtsbewegungen des Oberkörpers

Bitte beachten Sie! Bei den Fußübungen nicht direkt auf das Ventil treten (das Ventil könnte beschädigt werden).



## Koordination und Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur

1. Ausgangsstellung:  
Rückenlage. Die Beine sind rechtwinklig gebeugt, die Füße stehen auf dem SITFIT® Plus. Arme locker neben den Körper legen.

2. Gesäß vom Boden abheben, das Ge

wicht gleichmäßig auf den Füßen lassen, Spannung 5-10 Sekunden halten.

**Wiederholung:** 8-10 x

**Variation/Steigerung:**

▮ Beide Arme gleichzeitig oder wechselseitig neben dem

Körper nach oben und unten führen,

**Übungsfehler:**

- ▮ Seitliches Verdrehen der Wirbelsäule
- ▮ Abheben des Kopfes
- ▮ Überstreckung der Wirbelsäule (Hohlkreuz)