

# Dr. Petra Mommert-Jauch

Balance, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung  
für  
ein sicheres Gehen und Stehen



Institut für Sport & Rehabilitation

**ISR-Gesundheitsakademie**



# I. Stabilisationstraining für die tief liegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

## Basisübung 1: Der „Kurze Fuß“

beim: Zähneputzen, in der Küche beim Kartoffel schälen, beim Warten auf den Bus...

- Im Stand – der Oberkörper ist aufrecht, die Knie leicht gebeugt
- **Spannung 1: Kurzer Fuß:** Zehen spreizen – Fußballen in den Boden drücken – Boden auseinander ziehen
- **Spannung 2: Bauch nach innen** einrollen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Beckenboden nach oben-innen ziehen

### Zusätzliche Variante:

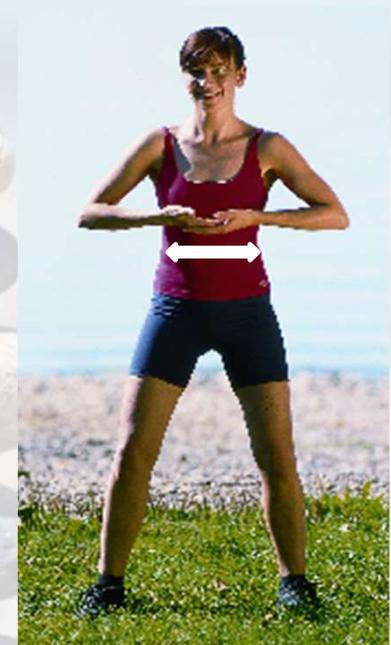
- **Spannung 3:** Die Hände auf Brustbeinhöhe auseinander ziehen
- **Spannung 4:** Die Schulterblätter abwärts Richtung Becken ziehen
- Bitte normal weiter atmen und auf 10 zählen und lockern
- 3 Wiederholungen/Tag



# I. Stabilisationstraining für die tiefliegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

## Basisübung 2: Das „Sieb schütteln im kurzen Fuß“

- Sie **stehen hüftbereit** mit leicht gebeugten Knien. Die Hände sind in Brusthöhe ineinander verschränkt und die Schultern aktiv nach unten gezogen.
- **Spannung 1: Kurzer Fuß:** (Zehen spreizen (auch im Schuh!), Fußballen in den Boden drücken, Boden auseinander ziehen)
- **Spannung 2:** Die **Hände aktiv auseinander ziehen**
- **Spannung 3:** **Beckenboden und Bauch** nach innen-oben ziehen
- **Bewegung:** Bewegen Sie die Arme immer schneller werdend nach links und rechts, als wenn Sie etwas **schnell sieben** wollten. Das Becken versucht so weit wie möglich seine Position zu halten.
- **Atmen** Sie ruhig ein und aus!
- **Führen Sie die Übung 10 Sek.** durch und **Wiederholen** Sie die Übung 3 Mal/Tag.



# I. Stabilisationstraining für die tiefliegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

## Basisübung 3: „Zugspannung 1“

- Im Stand – der Oberkörper ist mit **geradem Rücken** leicht nach vorne geneigt – die Hände stützen auf den Oberschenkeln
- Spannung 1: **Kurzer Fuß**: Zehen spreizen – Fußballen in den Boden drücken – Boden auseinander ziehen
- Spannung 2: **Bauch nach innen** einrollen
- Spannung 3: Die Hände in die Oberschenkel drücken und gleichzeitig **nach oben Richtung Becken ziehen** – ohne sie zu bewegen
- Spannung 4: **Die Schulterblätter abwärts Richtung Becken** ziehen
- Bitte normal weiter atmen!!
- Auf 10 zählen und lockern
- *3 Wiederholungen/Tag*



# I. Stabilisationstraining für die tiefliegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

## Basisübung 4: „Winken im kurzen Fuß“

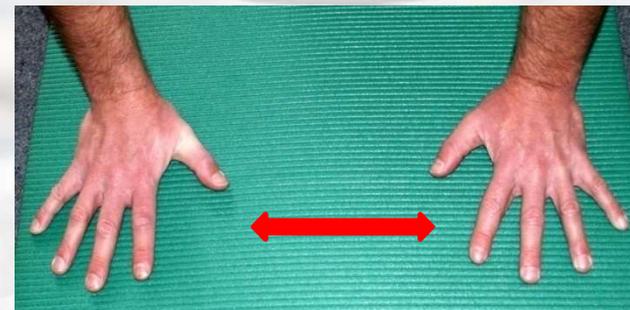
- Im Stand – der Oberkörper ist mit **geradem Rücken** leicht nach vorne geneigt – die Hände stützen auf den Oberschenkeln
- Spannung 1: **Kurzer Fuß**: Zehen spreizen – Fußballen in den Boden drücken – Boden auseinander ziehen
- Spannung 2: **Bauch nach innen** einrollen
- Spannung 3: Eine Hand in den Oberschenkel drücken und gleichzeitig **nach oben Richtung Becken ziehen** – ohne sie zu bewegen
- Spannung 4: **Die Schulterblätter abwärts Richtung Becken** ziehen
- Bewegung: Den anderen Arm mit gespreizten Fingern **schnell und kurz nach oben „winken“ lassen**
- Bitte laut auf 10 zählen und lockern.
- *3 Wiederholungen/Tag*



# Stabilisationstraining für die tiefliegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

## Basisübung 5: „Zugspannung 2 - die kurze Hand“

- In der Bankstellung – die Hände stützen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Knie sind weich unterlagert – der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Folgende Spannungen aufeinander aufbauen:
- Spannung 1: Die Finger spreizen – die Matte auseinander ziehen – dann die Hände zusätzlich (ohne Bewegung) Richtung Knie ziehen
- Spannung 2: Bauchdecke zur Wirbelsäule einrollen
- Spannung 3: Die Schulterblätter abwärts Richtung Becken ziehen
- Spannung 4: Die aufgestellten Zehen in die Matte „bohren“ als wenn die Knie abheben sollten
- Bitte laut auf 10 zählen und lockern. 3 x wiederholen.



# I. Stabilisationstraining für die tiefliegenden Muskelstrukturen (Bauch und Rücken)

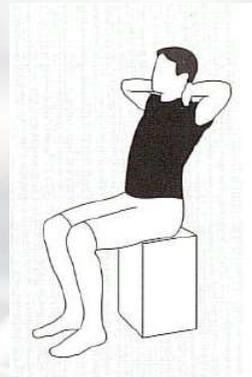
## Basisübung 6: „Winken in der kurzen Hand“

- Ausgangsstellung wie in der vorherigen Übung
- Spannung 1: In einer Hand die Finger spreizen – die Matte nach außen ziehen – dann die Hand zusätzlich (ohne Bewegung) Richtung Knie ziehen
- Spannung 2: Bauchdecke zur Wirbelsäule einrollen
- Spannung 3: Die Schulterblätter abwärts Richtung Becken ziehen
- Spannung 4: Die aufgestellten Zehen in die Matte „bohren“ als wenn die Knie abheben sollten
- Bewegung: Den anderen Arm – mit gespreizten Fingern – schnell und kurz nach oben winken.
- Bitte laut auf 10 zählen und lockern. 3 x wiederholen.



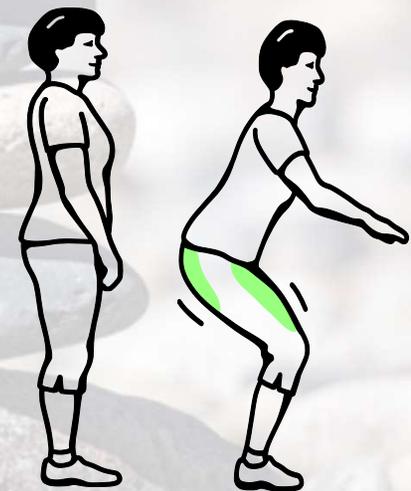
## II. Für die Kraft der Bauchmuskulatur, um nicht ins Straucheln zu kommen

- **Ausgangsstellung:** Auf Stuhl aufrecht sitzend, die Hände liegen über Kreuz auf beiden Schlüsselbeinen oder schwieriger: hinten am Nacken.
- **Bewegung:** Oberkörper soweit wie möglich **aufrecht** nach hinten bewegen. Die Füße dürfen den Boden nicht verlassen. Die Anspannung in der Bauchmuskulatur muss spürbar sein.
- **Jetzt die Spannung 2 Sekunden halten und dann wieder nach vorne in die aufrechte Position zurück kommen**
- Intensität: 2-3 Serien à 10 – 15 Wdh. mit 1-2 Min. Pause zwischen den Serien



### III. Für die Kraft der Bein- und Gesäßmuskulatur

- **Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen
- **Bewegung in die Beugung:** Knie und Hüften langsam beugen. Nur so weit, dass die Knie **nicht** über die Zehen hinausragen. Die Fersen bleiben am Boden.
- **Bewegung in die Streckung:** Flott in die Streckung zurückkommen und bis in den Zehenstand hochdrücken.
- **Intensität:** 2-3 Serien à 10 – 15 Wiederholungen mit 1-2 Min. Pause zwischen den Serien, Beugung langsam, Streckung flott



## IV. (Fasziale) Dehnung und Lockerung wichtiger Muskelstrukturen für den Rücken und die Hüfte

### Basisübung 1: „Die Hüftbeuger-Dehnung“

- **Ausgangsstellung:** Weite Schrittstellung mit oder ohne Auflegen des Knies am Boden oder einen Fuß auf einen Stuhl stellen.
- **Körpergewicht** zusammen mit der Hüfte leicht **nach vorne** in Richtung aufgestelltem Knie bringen bis in der Leiste auf der Seite des gestreckten Beines einen Dehnreiz spürbar wird.
- **Spannung:** Den hinteren Fuß **in Richtung Stuhl bzw. zum vorderen Bein hin ziehen** ohne den Fuß allerdings zu bewegen.
- **Bewegung:** Den gleichseitigen **Arm** zusammen mit der federnden Vorwärtsbewegung des Beckens **nach hinten-oben elastisch federn**
- So stimulieren Sie die gesamte Rumpfvorderseite inclusive der Hüftbeugerstrukturen, die an der Wirbelsäule ihren Ursprung haben.
- 3 x 10 Sek. auf jeder Seite spannen und federn



## V. Im Gleichgewicht stehen und gehen

### Basisübung 1: „Aktives Gehen mit Abdruck“

- **Fuß:** Achten Sie bewusst auf einen aktiven Fußabdruck hinten – das streckt den Körper und kräftigt die Rückseite des Körpers.
- **Knie:** Achten Sie bewusst auf ein leicht gebeugtes Knie vorne beim Aufkommen auf den Boden – gehen Sie öfter „leiser“ aber nicht langsamer! – das schont ihre Knie!
- **Gleichmäßige Belastung für Knie und Hüfte:** Zählen Sie beim Gehen öfter auf **3**, **also:** Eins – Zwei – Drei – eins – zwei – drei – eins – zwei.....



## V. Im Gleichgewicht stehen und gehen

### Basisübung 2: „Aktives Gehen in Rotation“

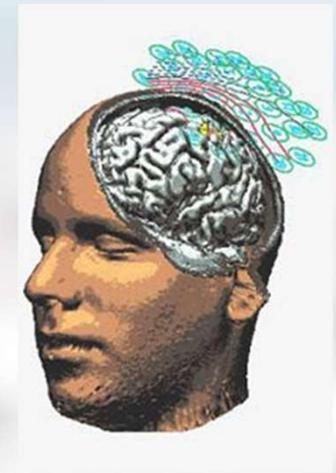
- **Becken und Oberkörper:** Gehen Sie häufiger „beschwingt“: Die Beckenachse dreht gegen die Schulterachse. Lassen Sie diese ganz natürliche Rotation zu.
- **Arme:** Nehmen Sie die Arme aktiv in die Bewegung mit. Das kräftigt Ihre Rückenmuskulatur und die tiefen Muskeln.



## V. Im Gleichgewicht stehen und gehen

### Basisübung 3: „Gehen für Kopf und Körper“

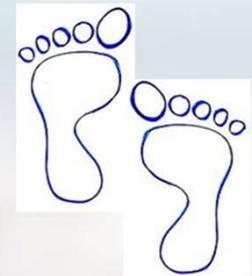
- **Schrittlänge und –frequenz:** Wechseln Sie häufiger bewusst Ihre Schrittlänge und –frequenz. Variation trainiert!!
- **Sprechen Sie beim Gehen** – aber werden Sie dabei nicht langsamer!!
- **Zählen Sie beim Gehen rückwärts in 3-er-Schritten:** 50-47-44-41-38 .... – das trainiert Ihr Gehirn und Ihre Gangsicherheit.



## V. Im Gleichgewicht stehen und gehen

### Basisübung 4: „Stehen im Gleichgewicht“

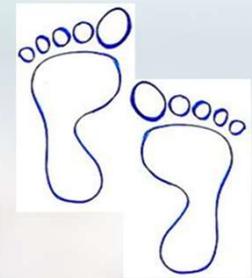
- **Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen eng nebeneinander** – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel
- **Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen leicht versetzt** – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel
- **Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen eng hintereinander** – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel



## V. Im Gleichgewicht stehen und gehen

### Basisübung 5: „Stehen und Schreiben im Gleichgewicht“

- **Stehen Sie wieder mit beiden Füßen eng nebeneinander und schreiben Sie mit zusammengelegten Händen groß Ihren Namen in die Luft** – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel
- **Stehen Sie wieder mit beiden Füßen leicht versetzt** und schreiben Sie mit zusammengelegten Händen groß Ihren Namen in die Luft – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel
- **Stehen Sie wieder mit beiden Füßen eng hintereinander** und schreiben Sie mit zusammengelegten Händen groß Ihren Namen in die Luft – 10 Sek ruhig stehen bleiben ist das Ziel



## Der Buchtipp:



*Mommert-Jauch, P., Jauch, J.:*  
**Gehirn-Training durch Bewegung.**  
2018, BLV-Verlag, 14,99 Euro

## Dr. Petra Mommert-Jauch



**ISR-Gesundheitsakademie e.V. und Institut f. Sport u. Rehabilitation**

Wittmannstalstr.5  
78073 Bad Dürkheim, Im Reha-Zentrum Hüttenbühl

Tel.: 0172-7606258

[info@isr-gesundheitsakademie.de](mailto:info@isr-gesundheitsakademie.de)

© COPYRIGHT

Die Nutzungsrechte der im Rahmen der Präsentation erstellten Arbeiten liegen inhaltlich, zeitlich und örtlich unbeschränkt und ausschließlich beim Institut für Sport u. Rehabilitation.

Eine Rechtsübertragung bedarf einer separaten Regelung und ausdrücklicher Genehmigung durch die Autorin Dr. Petra Mommert-Jauch