

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 3: SEITSTÜTZ

1. Zielgruppe

Diese Übung ist in vielen Varianten ausführbar und daher für Trainingseinsteiger, Fitnesssportler und auch Fortgeschrittene geeignet. Hauptsächlich beanspruchte Muskeln sind die seitliche Rumpfmuskulatur sowie die Gesäßmuskulatur. Neben einer guten Körperspannung und Körperwahrnehmung sind eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit Voraussetzung.



2. Bewegungsausführung

- Oberkörper seitlich auf einem Unterarm abstützen, Ellenbogen ist unterhalb des Schultergelenks
- Füße übereinander legen und den Oberkörper auf dem Fußaußenrist stabilisieren/nach oben drücken
- Kopf ist in gerader Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht gerade nach vorne

Wichtig ist eine gute Körperspannung! Beachtet werden muss dabei, dass der Körper eine Linie bildet und die Hüfte nicht durchhängt oder zu weit nach oben gedrückt wird. Die Bauch- und Rückenmuskulatur muss fest angespannt wer-

den, damit der Rumpf stabil bleibt und die Übung richtig ausgeführt werden kann.

3. Belastungsnormative

2-3 Sätze

- Statisch: ca. 15-20 Sekunden halten
- Dynamisch: ca. 15-20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Beine im 90°-Winkel nach hinten abwinkeln, gleiche Bewegungsausführung, nur mit kürzerem (einfacherem) Hebel

- Intensität durch kürzeres Halten oder weniger Wiederholungen reduzieren
- Füße anstatt gestreckt übereinander, nebeneinander stellen, indem man mit den Beinen eine leichte „Schrittstellung“ einnimmt

Intensitätssteigerung:

- Intensität durch längeres Halten/mehr Wiederholungen steigern
- Oberes Bein gestreckt nach oben abheben und halten
- Schwierigkeit durch labile/instabile Unterlagen steigern (z.B. Pezziball, Airostep, Wackelpads)
- Dynamisch (mit Bewegung) durchführen, d.h. die Hüfte nach unten bis kurz vor den Boden absenken und dann wieder in die Ausgangsposition nach oben drücken

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet für:

- Personen mit Schulterproblemen
- Personen mit starken Rückenproblemen
- Personen mit Problemen im Ellenbogengelenk
- Personen mit Rippenverletzungen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ls)

