

# Gleitendes Klappmesser



## 1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird der gerade Bauchmuskel, die Muskulatur der Oberschenkelvorder- sowie -rückseite, und auch die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler ideal geeignet. Eine gute Körperspannung, ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und die Koordination sind Voraussetzung für eine optimale Ausführung.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Beide Füße sind hüftbreit auf einem Handtuch platziert
- Der Körper wird in die Liegestützposition gebracht
- Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Beine sind lang nach hinten ausgestreckt
- Nun die Hüfte oben halten, um den Körper von Kopf bis Fuß in Spannung zu halten

Zuerst werden die Bauchmuskeln angespannt, um danach beide Füße mit gebeugten Beinen Richtung Körpermitte zu ziehen. Sobald sich die Oberschenkel senkrecht zum Boden befinden ist die Endposition erreicht. Anschließend die Füße wieder zurück in die Ausgangsposition gleiten lassen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung möglichst stabil. Danach folgen weitere Wiederholungen.

### 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 5 – 15 Wiederholungen

### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten

### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,  
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)

