

# Unterarmstütz mit Wechsel in den Seitstütz (Baumstammrollen)



## 1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird hauptsächlich der gerade- sowie der seitliche Bauchmuskel trainiert. Des Weiteren werden durch die benötigte Ganzkörperspannung die Schultern, Arme und die Tiefenmuskulatur im Rumpf gestärkt. Sowohl Trainingseinsteiger als auch Fortgeschrittene können diese Übung in ihr Trainingsprogramm mit aufnehmen. Für eine optimale Ausführung ist gute Körperspannung und Koordination vorausgesetzt.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition

Endposition

- Oberkörper auf den Unterarmen abstützen, Ellenbogen sind unterhalb der Schultergelenke
- Fußspitzen aufstellen
- Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick zeigt nach unten.

Am Anfang ist darauf zu achten, dass der ganze Körper in einer Linie auf Spannung gehalten wird. Diese Position wird 5 Sekunden gehalten. Danach wird der Körper aus dem Unterarmstütz direkt in den Seitstütz gedreht. Diese Position ebenfalls 5 Sekunden halten, und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück drehen. Es folgt die Drehung auf die andere Seite. Während der gesamten Übung bleibt der Körper in Grundspannung und möglichst stabil. Es folgen weitere Wiederholungen.

## 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

- 2 -3 Sätze
- Jeweils 5-10 Sekunden halten

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Position kürzer halten

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Position länger halten
- Instabilen Untergrund verwenden (z.B. Luftkissen)

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen im LWS Bereich
- akuten Schulterproblemen
- Bluthochdruck

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



SG STERN