

Seitstütz mit Oberkörperrotation



1. Zielgruppe

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die schrägen Bauchmuskeln sowie die Schultermuskulatur. Sie ist aufgrund der Variationsmöglichkeiten sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben einer guten Körperspannung und Körperwahrnehmung sind eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit Voraussetzung.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen, den Ellenbogen dabei senkrecht unterhalb des Schultergelenks positionieren
- Beine aufeinander legen
- Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach vorne
- Oberkörper anheben und auf dem Unterarm und der Fußaußenseite abstützen, der Oberkörper und die Beine bilden eine gerade Linie, der obere Arm wird senkrecht in Richtung Decke gestreckt

Aus dieser Ausgangsposition wird der Oberkörper nach vorne unten eingedreht und der obere Arm unter dem Oberkörper durchgestreckt. Anschließend den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm senkrecht nach oben strecken. Der Oberkörper und die Beine bilden während der gesamten Übungsausführung eine gerade Linie (die Hüfte hängt nicht durch oder wird nach oben gestreckt).

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Beine auf den Knien und Unterschenkeln abstützen (90° Winkel im Kniegelenk, sodass die Füße nach hinten zeigen)
- Füße nebeneinander in leichter seitlicher Schrittstellung positionieren

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Oberes Bein gestreckt nach oben anheben und halten
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad, Pezziball)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- akuten Ellenbogenproblemen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsbibliothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung.

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

