

Rotations- Liegestütz



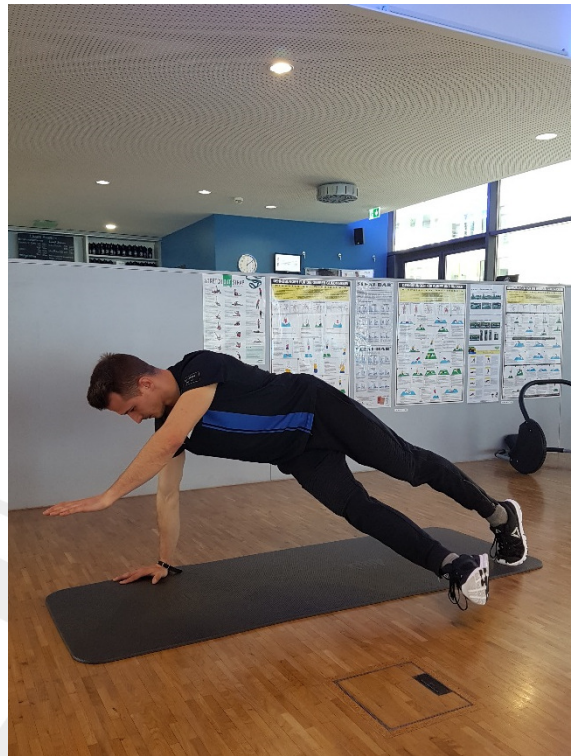
1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert hauptsächlich die Brustmuskulatur, die Schultermuskulatur und die Armmuskulatur. Sie kann von Fitnesssportlern, Fortgeschrittenen und Leistungssportlern durchgeführt werden. Voraussetzungen sind gute Körperspannung, Stützkraft und eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Füße hüftbreit aufstellen im Stütz mit Blick zum Boden
- Hände schulterbreit unter den Schultern abstützen und Ellenbogen gebeugt halten
- Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen
- Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

Aus der Ausgangsposition werden die Arme gebeugt und der Körper nähert sich dem Boden. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Ellenbogen sind ca. 90° angewinkelt. Aus dieser Position wird der Körper wieder gerade wie ein Brett nach oben gedrückt, wobei man zu einer Seite aufdreht und das Gegenbein unter dem Körper durchkreuzt. Den Arm auf der Rotationsseite kurz abheben. Anschließend die Seite wechseln. Für die ganze Übung muss die Rumpf- und Gesäßmuskulatur angespannt bleiben.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit in die Rotation gehen)
- Bewegung langsamer ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Plyometrisch (aus der Ausgangsposition langsam in die tiefen Position gehen und dann schnell nach oben bewegen / aus der Dehnung in die Kontraktion)
Plyometrie trainiert die Schnellkraft, Reaktivkraft und Explosivkraft.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Anfängern im Krafttraining
- akuten Rückenproblemen
- Handgelenkproblemen
- Ellenbogengelenkproblemen
- akuten Schulterproblemen

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



SG STERN