

Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur und des Gesäßes



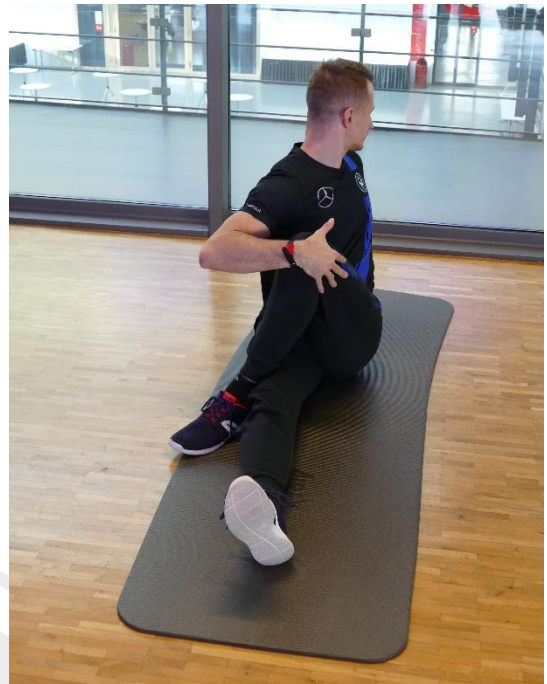
1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Sie dient zur Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur sowie des Gesäßes. Ein gutes Körpergefühl und eine gewisse Beweglichkeit sind von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Aufrecht mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen
- Das linke Bein über das rechte ausgestreckte Bein stellen
- Die rechte Hand umgreift das linke Knie, die linke Hand stützt den Oberkörper am Boden.

Der Oberkörper dreht sich zur stützenden Hand hin – der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Dehnung für etwa 10 Sekunden halten und dann zur Mitte zurückkehren. Anschließend die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

5 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Oberkörper nicht so weit nach hinten aufdrehen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen und längere Haltezeiten
- Oberkörper so weit wie möglich nach hinten aufdrehen
- Knie mit der umgreifenden Hand in die Gegenrichtung ziehen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- bei akuten Schmerzen im Rücken oder Beschwerden in der Hüfte oder Beinen

Alle Folgen der Trainingsbibliothek sind auch online abrufbar: <https://stuttgart.sgstern.de/angebot/sg-stern-aktiv/trainingsbibliothek/>

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

