

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

In der Sterninfo werden wir Ihnen ab sofort monatlich eine Trainingsübung vorstellen. Dabei werden wir Ihnen freie Übungen erklären, die auch ohne Zubehör durchgeführt werden können. Diese lassen sich somit problemlos selbständig zu Hause oder auf Reisen durchführen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung im Training!

Folge 1: UNTERARMSTÜTZ

1. Zielgruppe

Der Unterarmstütz ist eine Ganzkörperstabilisationsübung, d.h. es werden sehr viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und aktiviert.

Die Übung ist in sehr vielen Variationsmöglichkeiten durchführbar, daher können Trainingseinsteiger, Fitnesssportler und auch Fortgeschrittene in der jeweils passenden Variation trainieren. Körperspannung, Körperwahrnehmung sowie eine gute Koordination und Stabilisation werden hierbei insbesondere geschult!



2. Bewegungsausführung

- Oberkörper auf den Unterarmen abstützen, Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks
- Fußspitzen aufstellen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten

Wichtig ist eine gute Körperspannung. Es ist darauf zu achten, dass der ganze Körper in einer Linie gehalten wird. D.h. Bauch- und Rückenmuskulatur fest anspannen, so dass die Hüfte nicht durchhängt. Das Gesäß sollte nicht zu weit oben gehalten werden.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

- 2-3 Sätze
- Statisch: ca. 15-20 Sekunden halten
- Dynamisch: ca. 15-20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Beine nicht auf Zehenspitzen, sondern auf Knien abstützen. Somit wird der Hebel kürzer und die Übung ist einfacher durchführbar
- Intensität durch kürzere Dauer reduzieren
- mehrere Pausen einlegen

Intensitätssteigerung:

- Intensität durch längere Dauer erhöhen
- Beine/Arme im Wechsel abheben
- Dynamisch (mit Bewegung) durchführen, d.h. den ganzen Körper vor- und zurückschieben. Die Bewegung geht hauptsächlich über das Schultergelenk

- Erschweren durch labile/instabile Unterlagen wie z.B. Pezziball, Aerostep, Wackelpads ...

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen, vor allem im unteren Bereich der Wirbelsäule
- Bluthochdruck
- Schulterproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ls/md)