

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 13: Käfercrunch für Einsteiger

1. Zielgruppe

Diese Übung für die gerade und schräge Bauchmuskulatur kann von allen Zielgruppen durchgeführt werden, da diese in sehr vielen Variationen trainiert werden kann. Voraussetzung sind eine gute Körperwahrnehmung und eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.



2. Bewegungsausführung

- in Rückenlage auf dem Boden liegen (Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz)
- Arme seitlich neben dem Körper ablegen
- Kopf, Schultern und Beine vom Boden anheben und Knie anwinkeln (90° Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel) → während der Übung sollten Kopf, Schultern und Beine den Boden nicht berühren



Aus der Ausgangsposition wird ein Bein nach vorne gestreckt und das andere Bein wird in Richtung Oberkörper gezogen. Parallel hierzu wird der Oberkörper angehoben, so dass die Schulterblätter nicht mehr auf dem Boden aufliegen. Der Abstand zwi-

schen Kinn und Brust sollte etwa faustgroß sein. Das Anheben des Oberkörpers wird nur mit der Kraft der Bauchmuskulatur, d.h. ohne Schwung ausgeführt.

Aus der Endposition werden der Oberkörper und die Beine wieder langsam in die Ausgangsposition gebracht. Anschließend wird die gleiche Bewegung mit dem jeweils anderen Bein durchgeführt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 10-20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- weniger Wiederholungen mit längeren Pausen zwischen den Sätzen
- Bein in Endposition leicht angewinkelt lassen, d.h. nicht komplett nach vorne strecken

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen mit kürzeren Pausen zwischen den Sätzen
- Bewegung so groß wie möglich
- Hände seitlich an den Kopf und evtl. Oberkörper während der Ausführung drehen, d.h. diagonal mit dem Ellbogen in Richtung Knie
- Arme hinter dem Kopf austrecken und während der Ausführung diagonal in Richtung Knie bewegen
- Endposition kurz statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten HWS-Problemen oder/und starken Nackenverspannungen
- akuten Hüftproblemen
- akuten Knieproblemen
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

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