

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 15: Rückenstrecken im Liegen

1. Zielgruppe

Diese Übung ist sowohl für Trainingseinsteiger und Fitnesssportler, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben der Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur wird bei dieser Übung auch die Gesäßmuskulatur trainiert und die Koordination geschult.

2. Bewegungsausführung

- Ausgangsposition: Bauchlage mit ausgestreckten Armen und Beinen



Aus der Ausgangsposition werden ein Arm und das sich diagonal befindende Bein angehoben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick nach unten gerichtet. Aus dieser Position werden Arm und Bein wieder gesenkt und der andere Arm und das sich diagonal befindende Bein werden angehoben. Dies wird im Wechsel durchgeführt.

Der Oberkörper sollte während der Ausführung nicht zu weit vom Boden angehoben werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass nicht in ein Hohlkreuz ausgewichen wird. Die Bewegung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt!



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Bewegungen kleiner ausführen
- weniger Wiederholungen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten

- beide Arme und Beine gleichzeitig anheben
- mit Zusatzgewichten: z.B. Gewichtsmanschette fürs Fußgelenk

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen (Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Hexenschuss etc.)
- Hüftproblemen
- Schulterproblemen

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