

## SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

### Folge 16: Scheibenwischer

#### 1. Zielgruppe

Diese Übung für die schräge Bauchmuskulatur kann sowohl von Trainingseinsteigern, als auch von Fortgeschrittenen und Leistungssportlern durchgeführt werden. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl!

#### 2. Bewegungsausführung



- Ausgangsposition: Rückenlage (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Blick in Richtung Decke)
- die Arme werden gestreckt zur Seite abgelegt und die Handflächen zeigen zum Boden
- die Beine sind senkrecht angehoben, so dass ein 90°-Winkel im Hüftgelenk entsteht und die Knie werden ebenfalls in einem 90°-Winkel gebeugt



Aus der Ausgangsposition werden die Beine angewinkelt zu einer Seite abgesenkt. Kurz bevor die Beine den Boden berühren ist die Endposition erreicht. Aus dieser Po-

sition werden die Beine wieder angehoben und in die Ausgangsposition geführt. Nun wird dieselbe Bewegung in die Gegenrichtung ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur sollte während der gesamten Übungsausführung angespannt sein, so dass der untere Rücken auf dem Boden bleibt und kein Hohlkreuz entsteht!

#### 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
- Beine gestreckt halten
- mit Zusatzgewichten, z.B. Gewichtsmanschette fürs Fußgelenk oder Ball zwischen die Füße klemmen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Rückenproblemen
- Hüftgelenkproblemen
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft

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