

SG STERN AKTIV – Folge 20 der Trainingsbibliothek: Beinsenken in Rückenlage

1. Zielgruppe

Diese Übung für die gerade Bauchmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung

- Rückenlage (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick in Richtung Decke)
- die Arme werden seitlich neben dem Körper auf dem Boden abgelegt (Handflächen nach unten)
- Knie und Hüftgelenk in einem 90°-Winkel beugen
- Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz!



Aus der Ausgangsposition werden die Beine langsam bis kurz vor den Boden gesenkt. In der Endposition sind die Knie noch leicht angewinkelt. Aus dieser Position werden die Beine wieder gehoben und angewinkelt. Die Bewegung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur ist während der gesamten Bewegungsausführung angespannt, so dass die Lendenwirbelsäule immer Kontakt zum Boden hat!



3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Bewegung mit gestreckten Beinen
- Ausführung mit Zusatzgewichten (z.B. Gewichtsmanschette für das Fußgelenk)

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Kniegelenkproblemen–
- Hüftgelenkproblemen
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)