

SG STERN AKTIV – Folge 24 der Trainingsbibliothek: „Seitliche Crunches“

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

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition



- in Rückenlage auf dem Boden liegen (Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz)
- Arme gestreckt seitlich neben dem Körper ablegen; Beine anwinkeln und aufstellen
- Kopf, Schultern und Schulterblätter vom Boden anheben und Bauchmuskulatur anspannen (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick in Richtung Decke)

Aus der Ausgangsposition werden nun die Arme im Wechsel seitlich zu den Füßen geführt. Der linke Arm geht in die Richtung des linken Fußes und anschließend geht der rechte Arm in die Richtung des rechten Fußes (Hand und Fuß müssen sich nicht berühren). Die Bewegung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt. Kopf, Schultern und Schulterblätter halten während der gesamten Übung den gleichen Abstand zum Boden. Die Rumpfmuskulatur ist durchgängig angespannt, sodass die Lendenwirbelsäule immer Kontakt zum Boden hat.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Gewichtsmanschette für das Handgelenk

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

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

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com (ns)