

## **SG STERN AKTIV – Folge 25 der Trainingsbibliothek: Superman**

### **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**

- Bauchlage mit ausgestreckten Armen und Beinen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden

Aus der Ausgangsposition werden durch Anspannen der Rücken- und Gesäßmuskulatur parallel der Brustkorb, beide Arme und beide Beine angehoben, so dass nur noch Hüfte und Bauch auf dem Boden aufliegen. Diese Position wird für ca. fünf Sekunden gehalten und anschließend werden die Arme und Beine wieder bis kurz vor den Boden gesenkt. Der Kopf wird während der gesamten Bewegungsausführung in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden gehalten. Die Bewegung sollte langsam und ohne Schwung ausgeführt werden!



### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung:

2-4 Sätze à 10-20 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Endposition nicht statisch halten

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition länger halten
- Arme in Endposition abwechselnd schnell auf und ab bewegen („Hackbewegung“)
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Gewichtsmanschetten für Fuß- und/oder Handgelenk

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Hüftproblemen
- akuten Schulterproblemen
- 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)