

## **SG STERN AKTIV – Folge 27 der Trainingsbibliothek: Toe Touches**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung für die gerade Bauchmuskulatur ist für alle Zielgruppen geeignet. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

### **2. Bewegungsausführung**

- in Rückenlage auf dem Boden liegen (Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken → kein Hohlkreuz)
- Beine geschlossen senkrecht nach oben strecken (Knie leicht gebeugt halten)
- Arme senkrecht nach oben strecken, Kopf liegt auf dem Boden



Aus der Ausgangsposition wird der Oberkörper angehoben, so dass die Schulterblätter nicht mehr auf dem Boden aufliegen. Die Finger werden hierbei in Richtung Zehen bewegt (Finger und Zehen müssen sich nicht berühren). Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zu den Füßen. Aus der Endposition wird der Oberkörper langsam so weit abgesenkt, bis die Schultern den Boden berühren, der Kopf wird jedoch nicht abgelegt. Die Übung wird langsam und ohne Schwung ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur sollte während der gesamten Bewegungsausführung angespannt sein, sodass 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
- Beine anwinkeln

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 und/ oder starken Nackenverspannungen
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

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)