

### SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

#### Folge 4: DIAGONALHEBEN IM VIER-FÜSSLERSTAND

##### 1. Zielgruppe

Diese Übung ist sowohl für Trainingseinsteiger und Fitnesssportler, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben der Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur werden bei dieser Übung auch Koordination und Stabilisation geschult.

##### 2. Bewegungsausführung

- Vierfüßlerstand: Knie unterhalb des Hüftgelenks, Hände unterhalb des Schultergelenks
- Rücken gerade halten, das heißt die Wirbelsäule ist in neutraler Stellung (kein Hohlkreuz/kein „Katzenbuckel“)
- Kopf ist in gerader Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten Richtung Boden
- Bauch und allgemein die Rumpfmuskulatur fest anspannen!

Arm und Bein diagonal strecken, so dass diese in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne und nach hinten zeigen. Für eine bessere Stabilisation und Bewegungsdurchführung müssen die Fußspitzen des gestreckten Beins angezogen werden (Richtung Körpermitte)!

Aus der Ausgangsposition werden dann Fuß und Arm unter dem Körper zusammengeführt, so dass sich Knie und Ellenbogen in der Mitte treffen. Beim Zusammenführen wird die Wirbelsäule mitbewegt, das heißt die Wirbelsäule wird leicht nach oben durchgedrückt („Katzenbuckel“).

Wichtig ist, dass die Bewegung OHNE Schwung durchgeführt wird, da dies sonst zu einer unsaubereren Ausführung oder zu Ausweichbewegungen führen kann!

##### 3. Belastungsnormative

- Statisch: 2-3 Sätze, 10-20 Sekunden halten pro Seite
- Dynamisch: 2-3 Sätze mit 10-20 Wiederholungen pro Seite

##### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- Arm und Bein nur diagonal gestreckt halten
- Nur kleine, kurze Bewegungen nach oben mit gestrecktem Arm und Bein
- Kleinere Bewegungen mit längeren/häufigeren Pausen

Intensitätssteigerung:

- Große Bewegungen mit kurzen Pausen
- Bewegung mit Zusatzgewicht durchführen (z.B. Kurzhanteln in der Hand oder Fußmanschette am Fußgelenk)
- Erschweren durch labile/instabile Unterlagen (z.B. Aerostep, Wackelpad, weiche Matte)



##### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen (Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Hexenschuss etc.)
- akuten Knieproblemen
- akuten Schulterproblemen
- Problemen im Handgelenk

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