


Dauer: 2 Sätze á 12 Wiederholungen

Übungslevel

leicht  schwer



mgI. Hilfsmittel
Trainingsmatte,
Teppich

Zielmuskulatur

- ✓ Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskeln)
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Schulter- und Armmuskulatur
- ✓ Tiefenstabilisierende Muskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Verbesserung Rumpfstabilität/Haltung
- ✓ Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur
- ✓ Wirbelsäulenstabilisation und Prävention
- ✓ Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- ✓ Gesäß- Schultermuskulatur

1. Positionierung und Hilfsmittel

Gehe in den Vierfüßlerstand. Deine Hände stehen schulterbreit unter den Schultern, die Knie hüftbreit unter den Hüften. Der Rücken ist gerade, der Kopf neutral in Verlängerung der Wirbelsäule. Spanne Deine Bauchmuskulatur leicht an und halte Dein Becken stabil (**Bild 1**). Bei Knieproblemen lege ein Handtuch zusätzlich unter Deine Knie.

2. Grafische Darstellung



Bild 1

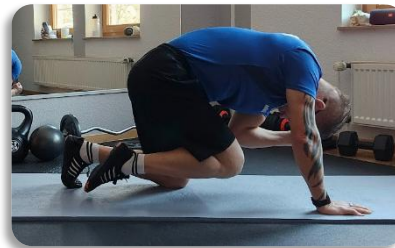


Bild 3



Bild 2

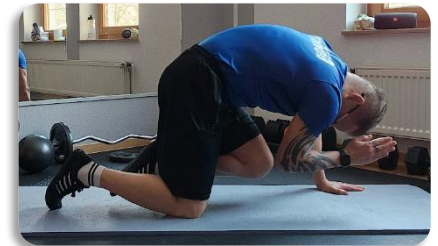


Bild 4

3. Ausführung

Strecke gleichzeitig den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten. Arm und Bein bilden möglichst eine Linie mit dem Rumpf. Die Hüften bleiben parallel zum Boden, vermeide bewusstes Ausweichen oder unnötiges Verdrehen. Ziehe Dich bewusst lang und spüre einen positiven Zug in Deiner Wirbelsäule (**Bild 2**). Halte kurz die Position ruhig sowie kontrolliert. Führe jetzt Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammen. Runde hier Deinen Rücken bewusst ab und ziehe Dein Kinn Richtung Brust (**Bild 3 und 4**). Gehe wieder in neutrale Position, senke Arm und Bein langsam ab und wechsele anschließend die Seite. Ruhig weiteratmen und nicht die Luft anhalten. Einatmen in der zusammengeführten Position (Bild 3) und ausatmen beim Strecken.

4. Variationen

Vereinfachung:

- Kleine Arm-/Beinbewegungen in der Streckung

Erschwerung:

- Halte die gestreckte Position für ca. 5 Sekunden und wippe mit Arm/Bein leicht

5. Einsatz im Training

Aufwärmung / Hauptteil / Cool-down/Mobility / bewegte Pause

Bemerkungen:

Diese Übung sollte in keinem Workout zur Unterstützung der **Rückenprävention** und Aufbau der Tiefenmuskulatur fehlen.

Übungsübersicht 