

Dauer: 2 Sätze á 45 bis 60 Sekunden

Übungslevel



mgf. Hilfsmittel
Matte, Teppich,
Gewichte

Zielmuskulatur

- ✓ Schultermuskulatur
- ✓ Hüft- /Beinmuskulatur
- ✓ Rumpfmuskulatur/Bauchmuskulatur

Wirksamkeit/Effekt

- ✓ Kräftigung Core-Muskulatur
- ✓ Mobilisierung von Schulter und Hüfte
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung
- ✓ Ausdauer und Koordination

1. Positionierung und Hilfsmittel

Komm in Rückenlage auf Deine Matte, strecke die Arme in Blickrichtung nach oben aus, hebe die Füße vom Boden ab und winke die Knie um 90° an (**Käferposition Bild 1**). Spanne die Bauchmuskulatur an und drücke Deinen unteren Rücken/Lendenwirbelsäule bewusst auf den Boden.

2. Grafische Darstellung

Rücken hat
Bodenkontakt und Knie
über den Hüften



Bild 1



Bild 3



Bild 2

Arm- und Bein tief aber
ohne Bodenkontakt
absenken

3. Ausführung

Senke das linke Bein und den rechten Arm langsam ab (**Bild 2**). Wenige Zentimeter vor dem Boden stoppe die Abwärtsbewegung, halte kurz die Position und ziehe Deinen Körper in die Länge. Führe im nächsten Schritt Arm und Bein wieder zurück in die Ausgangsposition des liegenden Käfers, wechsele die Seiten und senke das rechte Bein und den linken Arm ab. Achte während der Durchführung auf ein gleichmäßiges Bewegungstempo und atme normal weiter. Je nach Leistungsstand führe die diagonale Streckung der Sätze in einem Zeitraum von ca. 45 bis 60 Sekunden aus.

4. Variationen

Vereinfachung:

- nimm ggf. nur das Bein (*ohne diagonalen Arm*) in die Streckung zum Boden und senke nicht ganz so tief ab

Erschwerung:

- nutze kleine Hanteln oder 500ml Wasserflaschen in jeder Hand (**Bild 3**)
- führe die Bewegung langsam aus oder nutze für Deine Fußgelenke zusätzlich Gewichtsmanschetten

5. Einsatz im Training

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

Bemerkungen:

Achte während der Übungsdurchführung darauf, dass Dein unterer Rücken auf dem Boden bleibt und sich nach Möglichkeit kein Hohlkreuz bildet.

Übungsübersicht