

Seitstütz (J9)



Isometrische Ausführung

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der J9 Seitbeuge, nämlich den inneren und äusseren schrägen Bauchmuskel sowie die stabilisierende Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur.

Richtige Ausführung

1. Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass du mit der linken oder rechten Körperseite auf dem Boden liegst. Es berühren also eine Fussaussenkante, ein Bein, die Hüfte sowie ein Unterarm den Boden. Der Unterarm zeigt vom Körper in Blickrichtung weg. Der andere Arm kann in bequemer Position an die Hüfte gelegt werden. Aus dieser Stellung heraus spannst du deinen Körper an und bringe ihn in eine Linie. Diese Position wird solange wie möglich gehalten.
2. Anschliessend trainierst du die andere Seite auf die gleiche Art und Weise.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.

Hinweis

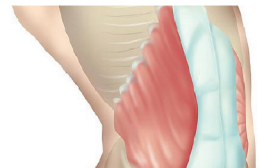
Seitstütz für Anfänger:

Die Belastung kann reduziert werden, indem die Knie seitlich auf dem Boden abgelegt werden.

Wichtig:

Bei Bluthochdruck und bei Lymphödemen ist mit Vorsicht vorzugehen.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainierst du die seitliche schräge Bauchmuskulatur, die auch bei der Übung Seitbeuge J9 beansprucht wird. Dazu wird die stabilisierende Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur trainiert.