

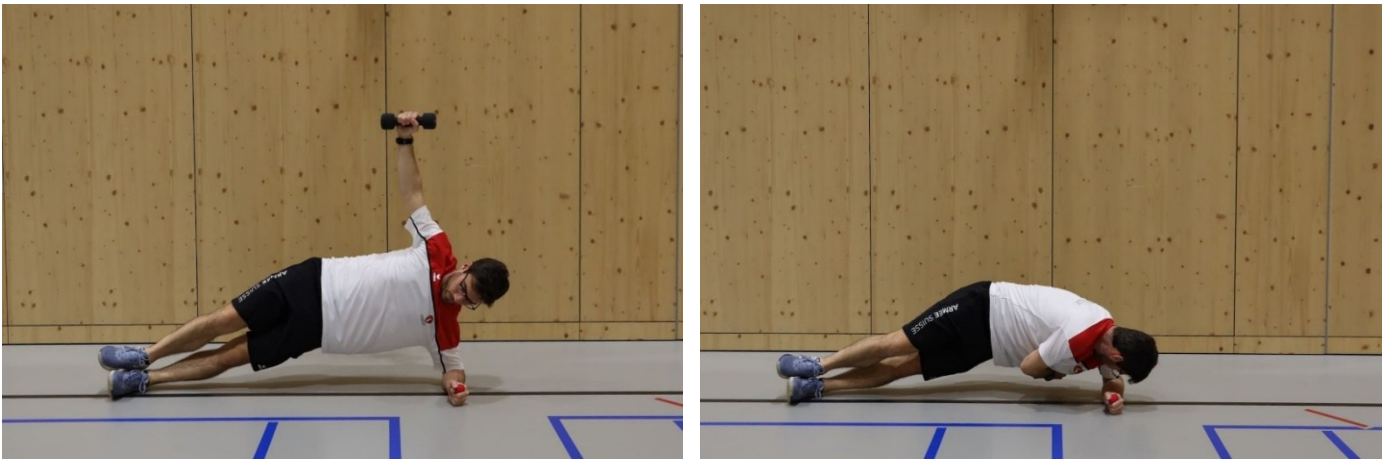
Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (links)

► side plank with rotation

Mittelkörper: Bauchmuskulatur (seitlich)

Ausführung: Seitstütz auf dem (linken) Unterarm. Der Unterarm befindet sich unterhalb der Schulter, Beine sind gestreckt und der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuss. Mit der oberen Hand eine Kurzhantel halten und den Arm zunächst nach oben strecken. Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bzw. zum Boden eindrehen, indem die Kurzhantel unter dem Körper hindurchgeführt wird. Anschliessend den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm mit der Kurzhantel nach oben führen.

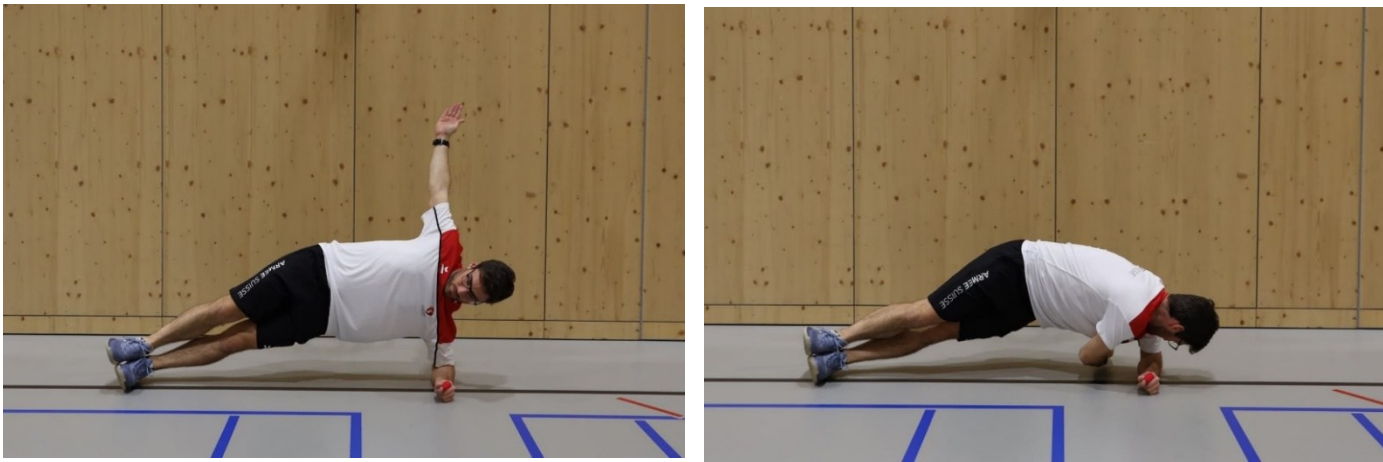
Achtung: Körper während der gesamten Übung in einer stabilen Linie halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach hinten ausweichen; Schulter des Stützarms aktiv stabilisieren; Rotation kontrolliert aus der Brustwirbelsäule ausführen, nicht nur den Arm bewegen; Becken möglichst stabil halten und nicht stark mitdrehen; Kurzhantel kontrolliert führen und nicht schwingen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; Stützellenbogen nicht vor oder hinter der Schulter positionieren.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

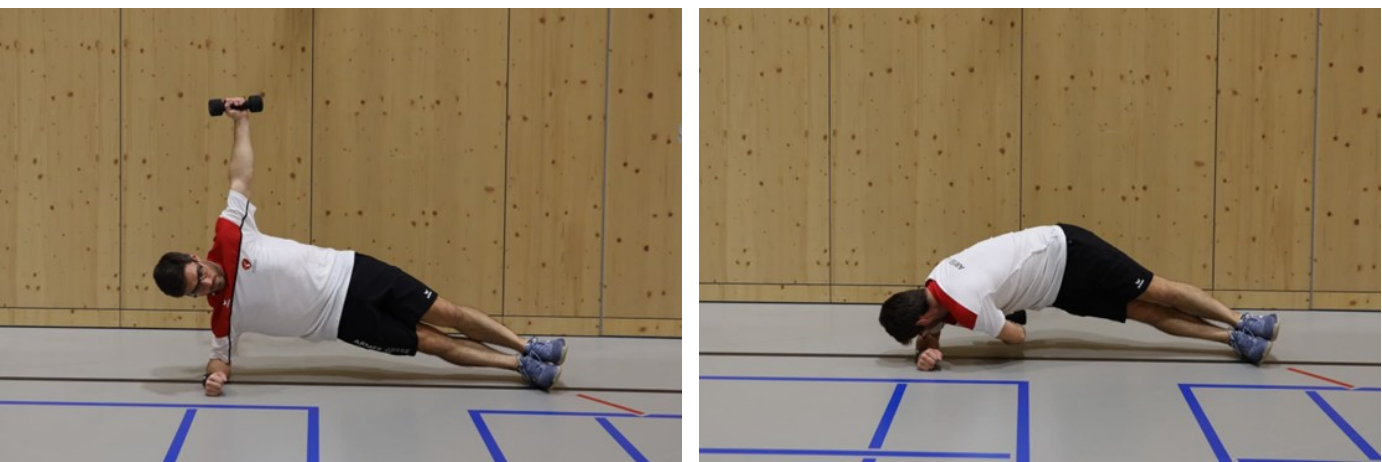
- Leichtere Kurzhantel verwenden oder ohne Gewicht arbeiten;
- Knie am Boden abstützen / oberes Bein vor dem unteren aufstellen.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwerer Kurzhantel verwenden;
- Seitstütz auf der Hand anstelle des Unterarms durchführen (high plank).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (leichter und schwerer)