

## Starke Muskulatur durch Stabilisationsübungen II

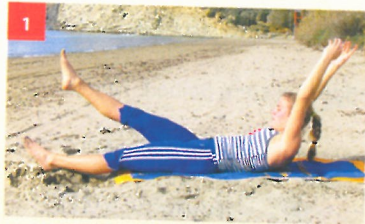
PROF. DR. DR. AXEL HORN / ELENA HORN

Direktor des Instituts für Gesundheitswissenschaften an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd  
Sportstudentin und Stabhochspringerin

Ziel stabilisierender Übungen ist die Kräftigung schwacher Muskeln. Dies betrifft einzelne Muskeln und/oder gesamte Muskelketten. Mittels Stabilisationsübungen als allgemeine Kräftigungsübungen ist die Möglichkeit gegeben, die im Alltag oder im Freizeitsport zur Schwäche neigenden Muskeln und/oder Muskelketten anzusprechen. Stabilisationsübungen haben zudem auch im Leistungssport ihren festen Platz. Mit ihrem regelmäßigen Einsatz will man die hohen Belastungen des intensiven sportlichen Trainings besser abfangen. Wichtig ist, dass die Übungen regelmäßig und exakt ausgeführt werden. Einmaliges Üben pro Woche führt kaum zu Trainingseffekten. Am besten sollte die Ausführung anfangs unter fremder Beobachtung erfolgen. Die Belastungen sollten allmählich gesteigert werden, d. h. eine Erhöhung der Wiederholung, Serien/Sätze und der Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche. Im Folgenden sind 15 Übungen zusammengestellt. Sie sind ohne Zusatzgeräte durchführbar. Die Reihenfolge sollte eingehalten werden, um jeweils unterschiedliche Muskelgruppen zu belasten. Nach der ersten Übungsfolge im Übungsleiter 10/2012 für Einsteiger und/oder weniger Trainierte richtet sich die nun folgende zweite Übungsreihe an sportlich Aktive und Leistungssportler. Die *dorsale Muskelkette* (= dM) entspricht der Streckmuskulatur von Wirbelsäule und Extremitäten. Die *ventrale Muskelkette* (= vM) bezieht sich auf beugende Muskeln der Wirbelsäule und Extremitäten.

### Käfer gestreckt

**Ziele:** vM mit Betonung des Hüftbeugers und der geraden Bauchmuskulatur



**Ausgangsstellung:** Rückenlage; Beine und Arme gestreckt vom Boden abgehoben. **Bewegung:** Beine gestreckt auf und ab bewegen; Arme bleiben gestreckt in Hochhalte (Abb. 1) **Wichtig:** Kein Hohlkreuz zulassen!

### Rückenpower (Back hipers with twist)

**Ziele:** dM mit Betonung rotatorisch wirkender Muskulatur der Brustwirbelsäule



**Ausgangsstellung:** Bauchlage; Arme und Beine leicht vom Boden weg; Arme angewinkelt; Hände im Nacken **Bewegung:** Oberkörper anheben; langsam nach links drehen (Abb. 2), in die Mitte zurück; nach rechts drehen, ablegen.

### Tick-tack (Leg toss)

**Ziele:** vM mit Betonung der Hüftbeuger und des unteren Anteils des geraden Bauchmuskels



**Ausgangsstellung:** Rückenlage; Beine gestreckt im 90°-Winkel nach oben (Abb. 3)

**Bewegung:** Beine Richtung Boden; fast ablegen (Abb. 4); dann wieder hoch führen.

**Wichtig:** Wirbelsäule fest an Boden „drücken“.

### Brücke (Wrestler's bridge)

**Ziele:** dM mit Betonung des Triceps, der Schultergürtelmuskulatur und des Gesäßmuskels

**Ausgangsstellung:** Brücke

**Bewegung:** Arme im Ellbogen beugen und wieder strecken (Abb. 5).



### Hampelmann seitwärts (Lateral hand stand)

**Ziele:** Betonung schulter-, armstabilisierender Muskulatur, rumpfstabilisierender sowie hüftabspreizender Muskulatur

**Ausgangsstellung:** Liegestütz seitlich (Abb. 6)

**Bewegung:** Abheben des oberen Beines (gestreckt; Abb. 7) und zurückführen bis in die Ausgangslage.

**Variation:** Im Wechsel; vom Seitstütz in den Liegestütz gehen und dann auf die andere Hand stützen.



### Rakete (Rocket jumps)

**Ziele:** Explosivkraft der dM mit Betonung des Gesäßes, der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Wadenmuskulatur