

Die besten Fitnessübungen der Welt:

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

Diesmal: Seitstütz

Für einen stabilen Rumpf muss der Körper lernen, sämtliche Muskeln rund um die Lendenwirbelsäule herum anspannen zu können. Natürlich müssen diese Muskeln auch regelmäßig trainiert werden. Dies schützt und stabilisiert nicht nur die Wirbelsäule, sondern sorgt auch für eine bessere Kraftübertragung von den Beinen in den Oberkörper und umgekehrt. Diese Fähigkeit trägt bei sämtlichen Sportarten maßgeblich zur Leistungsfähigkeit bei und verhindert Überlastungen und Verletzungen (auch im Alltag).

Eine gute Stabilisationsfähigkeit der Rumpfmuskulatur stellt außerdem die Grundvoraussetzung dar, um mit schweren Gewichten trainieren zu können. Eine hervorragende Übung, besonders für die seitliche Rumpfmuskulatur, ist der Seitstütz. Viele Sportler mögen diese Übung nicht, weil sie klar ihre eigenen Schwachstellen im Körper aufzeigt (, welche jedoch ihre Leistungsfähigkeit mindern und die Verletzungsgefahr erhöhen).

- Spannen Sie in Seitlage bei gestreckter Hüfte (Knie, Hüften und Schultern sind auf einer Linie) den Bauch, Po und Beckenboden an und heben Sie dann die Hüften weit vom Boden ab.
- Halten Sie die Spannung 5-8 s lang, legen Sie dann den Körper für ca. 3 s wieder ab und wiederholen Sie dieses Vorgehen noch 4-9 mal.
- Testen Sie regelmäßig (d. h. etwa alle zwei Wochen) Ihre maximal mögliche Haltedauer. Sie sollten die Übung mindestens 20 bis 30 Sekunden lang halten können (Sportler mindestens 45 bis 60 Sekunden), bevor Sie zur nächstschwierigeren Variante übergehen.

Einsteiger



Köner



Die Übung Seitstütz finden Sie in sämtlichen Varianten für alle Fitnesslevel neben rund 100 weiteren Übungen zur Rumpfstabilisation in meinem Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ unter www.bodyweightexercises.de.

Dort finden Sie u. a. auch die Seitstützvarianten für Schulter- und Nackenpatienten.



www.tillsukopp.de

www.bodyweightexercises.de

www.kettlebellfitness.de

www.healthconception.de