

AWesa med &amp; train:

**„Präventionsbereich - Die Vorsorge“: Der Rumpf**
**Teil 3: Unterarmstütz rücklings / m&i-Experten Plaul und Schweins geben Tipps**


Jedes Jahr auch beim AWesa-Allstar Game im Einsatz: Andreas Plaul (li.) und Kolja Schweins von der m&i Fachklinik Bad Pyrmont.

"Vorbeugen ist besser als Heilen!" Die Physiotherapie leistet mit dem vielseitigen präventiven Angebot einen entscheidenden Beitrag zur Gesundheit. Egal, ob "Sport-Junkie" oder "Stubenhoker": Mit einfachsten Übungen und geringem Zeitaufwand lassen sich Vorkehrungen gegen Schäden an Gelenken, Knochen & Co. treffen, die zudem die körperliche Fitness und damit das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Die Physiotherapie-Experten der m&i Fachklinik Bad Pyrmont, Andreas Plaul (Leitung Therapie) und Kolja Schweins (Teamleitung Ambulanz), stellen auf AWesa.de in den folgenden Wochen verschiedenen Übungen vor, die sich ohne spezielle Ausrüstung für "Jedermann" zu Hause oder beim Training im Verein nachmachen lassen. Gerrit Pape (SpVgg. Bad Pyrmont) und Carolin Berdin (SC Inter Holzhausen) standen für die Aufnahmen Modell.

**Teil 3: Unterarmstütz rücklings**
**Erklärung:**

Die Übung "Unterarmstütz rücklings" kräftigt vor allem die Rumpf, Gesäß und obere Rückenmuskulatur. Hierfür wird eine Matte oder eine angenehme Unterlagenfläche benötigt, da es ansonsten zu Schmerzen an den Ellenbogen kommen kann.

Je besser die Mobilität in der Hüfte, umso besser ist die maximale Kraftentwicklung für die Streckung der Wirbelsäule.

Die Verbesserung der Stabilität, Kraft und Koordination der Drehmuskulatur im Rumpfbereich ist für alle Sportarten wichtig.



Endposition.

**Übungsausführung:**

- Stellt eure Füße hüftbreit auseinander auf und zieht dabei die Zehenspitzen Richtung Nase.
- Jetzt stützt ihr euch auf eure Unterarme, diese stehen in einem rechten Winkel zu eurer Schulter.
- Als nächstes hebt ihr euer Becken in die Luft bis euer Po eine gerade Linie mit eurem Rücken, Oberschenkel und Nacken und dem Kopf bildet.
- Der Körper ist jetzt komplett angespannt.
- Achtet bei dieser Stabilitätsübung auf eine ruhige und saubere Übungsausführung. Die Atmung sollte gleichmäßig erfolgen.
- Haltet die Position 3 Sekunden und legt dann langsam und kontrolliert den Körper wieder ab. Wiederholt dieses ohne Pause 15 mal!
- Danach dürft ihr 2 Minuten Pause machen. Wiederholt dieses 3 weitere male.

**Oder:**

wähle Deine Wiederholungszahl so, wie sie deinem Trainingsziel entsprechen:

**Muskelaufbau** 8-12 Wiederholungen mit 90 Sekunden Pause, diese 3 mal wiederholen

**Kraftausdauer:** 10-15 Wiederholungen mit 60 Sekunden Pause, diese 4 mal wiederholen  
 Statische Halteübungen - mindestens 30 Sekunden halten.


**Achtung:**

Achtet auf eine richtige Durch- und Ausführung und vermeidet folgende Fehler:

- **dass der Kopf nicht gebeugt ist**

es wird die Rumpfspannung ausgestellt

- **ein Hohlkreuz**

die schrägen Bauchmuskeln werden sonst nicht mehr gleichmäßig angespannt und das Training verliert für die Rumpfdrehmuskeln ihre Wirkung.

- **Arme in einer 90° Stellung zu den Schultern**

sonst fehlt eine wichtige Stützfunktion, die eure Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur benötigt, damit die Wirbelsäule und das Becken nicht durchhängen können.

Nur wenn die Basisübung korrekt durchgeführt wird, darf die Übung gesteigert werden!

**Übungsvarianten!**

Wenn die Basisübung beherrscht wird, kann der Unterarmstütz rücklings in einer Vielzahl von Varianten durchgeführt werden.

- **Variante 1:**

Haltet die Übung keine 3 Sekunden sondern bis zu 30 Sekunden.

- **Variante 2:**

Lasst das Becken kontrolliert nach unten absinken, aber kurz vor dem Boden geht das Becken (ohne den Boden zu berühren) unter der Körperspannung wieder nach oben.

- **Variante 3:**

Unter der Körperspannung wird ein Bein 10mal abgehoben und am Ende der Bewegung 3 Sekunden gehalten! Dabei darf das Becken nicht absinken!

- **Variante 3:**

Unter der Körperspannung wird ein Bein 10mal abgehoben und am Ende der Bewegung 3 Sekunden gehalten! Dabei darf das Becken nicht absinken!



- **Variante 4:**

Lasst das gestreckte Bein unter Körperspannung kontrolliert nach außen führen und wieder zurückführen. Danach wieder absinken. (Achtung: Dein Becken darf hierbei nicht wegkippen)

- **Variante 5:**

Legt ein Gewicht (Gewichtsäckchen, Gewichtsscheiben), abhängig von der individuellen Kraft, auf den Unterbauch & haltet es.

- **Variante 6:**

Weiter Steigerung erhaltet ihr durch die Veränderung der Unterlage und der Verlängerung der angespannten Zeit