

amazon.de **Bald im Angebot - 10:00 AM CET**  
Lexware Quicken Deluxe 2014 Vortrisedition inkl. QuickSteuer 2014  
Start in: **00:40:30** [Walters Schnäppchen](#)

**diesen Artikel**  
empfehlen | drucken

**AWesaA med & train:**  
**„Präventionsbereich - Die Vorsorge“: Der Rumpf**

**Teil 5: Vierfüßler / m&i-Experten Plaul und Schweins geben Tipps**  
„Präventionsbereich - Die Vorsorge“: Der Rumpf - Teil 5: Vierfüßler als [PDF](#) (ca. 2 MB)



Jedes Jahr auch beim AWesaA-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 AWesaA.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 5: Vierfüßler**

**Erklärung:**

Die Übung „Vierfüßler“ kräftigt vor allem die Rumpf, Gesäß, obere Brustmuskulatur und die Drehmuskulatur der Wirbelsäule. Ihr benötigt eine Matte oder eine feste Unterlage, auf der ihr euch gut abstützen könnt. Die Verbesserung der Stabilität, Kraft und Koordination im Rumpfbereich ist für alle Sportarten wichtig.



Endposition.

**Übungsausführung:**

- Eure leicht nach innen gedrehten Hände werden auf Schulterhöhe schulterbreit mit leicht gespreizten Fingern und Daumen auf dem Boden abgestützt,
- Eure Beine sind mit 90° im Kniegelenk auf dem Boden aufgestellt
- Eure Wirbelsäule und der Kopf sind in einer geraden Linie angeordnet.
- Jetzt sollt ihr euren rechten Arm mit gespreizten Fingern und nach außen gedrehten Daumen nach vorne ausstrecken.
- Gleichzeitig muss euer linkes Bein bis in die Zehenspitzen und nach außen gedrehtem Knie gestreckt werden.
- Ellenbogen und Knie werden unter dem Bauch zusammenbewegt und wieder gestreckt (Diagonal).
- Achtet bei dieser Stabilitätsübung auf eine ruhige, kontrollierte und saubere Übungsdurchführung. Die Atmung sollte gleichmäßig erfolgen
- Halte die Bewegungsendposition 3 Sekunden und führt dann die Bewegung langsam und kontrolliert in die andere Richtung aus. Wiederholt dieses ohne Pause 15mal und wechselt dann die Seite! Danach dürft ihr 2 Minuten Pause machen. Wiederholt dieses 3 weitere mal.

**Oder:**

Wähle Deine Wiederholungszahl so, wie sie deinem Trainingsziel entsprechen.

**Muskelaufbau** 8-12 Wiederholungen mit 90 Sekunden Pause dieses 3mal wiederholen  
**Kraftausdauer** 10-15 Wiederholungen mit 60 Sekunden Pause dieses 4mal wiederholen  
Statische Halteübungen - mindestens 30 Sekunden halten.



Ausgangsposition.

**Achtung:**

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

- Die nach innen gedrehten Hände entlasten die Handgelenke
  - ein Hohlkreuz
- die schrägen Bauchmuskeln werden sonst nicht mehr gleichmäßig angespannt und das Training verliert für die gesamte Rumpfmuskulatur ihre Wirkung.
- Ein Rundrücken
- Die Aktivität wird über die Beuger durchgeführt

**Das Erreichen der Bewegungsendposition bewirkt eine Rotationsstabilisation in der Wirbelsäule**

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

**Übungsvarianten!**

Wenn die Basisübung beherrscht wird kann der Vierfüßler in einer Vielzahl von Varianten durchgeführt werden.

- **Übungsvariante 1:**  
Halte die Übung keine 3 Sekunden sondern bis zu 30 Sekunden.
- **Übungsvariante 2:**  
Es kann mit Gewichten an Füßen und Händen trainiert werden
- **Übungsvariante 3:**  
Weiter Steigerung erhaltet ihr durch die Veränderung der Unterlage.

Werbung

**ÖTZ TAL OBERGURGL HOCHGURGL**

Garantierter Skigenuss ohne Wartezeiten!

24 Lifte und 110 km Pisten von 1.800 – 3.080 m

Werbung

Kommentar schreiben