

"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 1: Unterarmstütz

Erklärung:

Mit dem Unterarmstütz werden Bauch-, Rumpf-, Bein-, Schulter und Armmuskulatur stabilisiert und gekräftigt. Eine gut stabilisierte Bauch- und Rumpfmuskulatur wird bei den meisten Sportarten als Grundlage für alle technischen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsabläufen benötigt. Wir zeigen hier die Grundübung, es existieren sehr viele Varianten mit denen die Belastung angepasst und erschwert werden können.



Durchführung

Übungsausführung:

- Legt euch flach auf den Bauch und stellt eure Füße hüftbreit auseinander auf die Zehenspitzen auf.
- Stützt euch jetzt auf eure Unterarme, die in etwa schulterbreit mit einem rechten Winkel in den Unterarmen nach unten stehen.
- Jetzt wird das Becken soweit abgehoben bis der Rücken in einer Linie mit dem Po, den Oberschenkeln und eurem Nacken steht.
- Der Kopf wird so gehalten, so dass problemlos die ganze Zeit ein Buch gelesen werden kann!
- Haltet die Position 3 Sekunden, legt den Körper wieder ab und wiederholt dieses ohne Pause

- 15 mal!
- Danach dürft ihr 2 Minuten Pause machen. Wiederholt diese dann 3 weitere Male.

Oder

wähle Deine Wiederholungszahl so, wie sie deinem Trainingsziel entsprechen:

Muskelaufbau: 8 - 12 Wiederholungen mit 90 Sekunden Pause, dieses 3 mal wiederholen

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



Achtung:

Achtet auf eine richtige Durch- und Ausführung!

Vermeidet folgende Fehler:

- Vermeidet ein Hohlkreuz, dadurch sackt die Wirbelsäule nicht ab.
- Die Bauchmuskeln werden sonst nicht mehr angespannt und das Training verliert für den Rumpf seine Wirkung.
- In der Grundposition befinden sich die Ellenbogen leicht vor den Schultern, um eine ausreichende Stützfunktion der Bauchmuskulatur zu gewährleisten. Befinden sich eure Arme nicht in einer 90°-Stellung zu den Schultern, fehlt eine wichtige Stützfunktion, die eure Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur fordert, damit die Wirbelsäule nicht durchhängen kann.

Übungsvarianten!

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

Variante 1:

In dem Ihr eure Beine etwas weiter auseinander stellt, werden die Muskeln an der Außenseite des Rumpfes trainiert.

Variante 2:

Erschwert wird die Übung, indem ihr eure Beine jeweils im Wechsel um eine Fußlänge abhebt.



Variante 3:

Durch Anheben jeweils eines Arms auf Schulterhöhe muss der Rumpf die Drehbewegung halten.



Variante 4:

Eine der schwierigsten Varianten ist das Anheben eines Beines (wie oben beschrieben) mit dem Anheben des gegenüberliegenden Armes.



Variante 5:

Dynamisch erschwert wird die Übung, indem Ihr die Ellenbogen weiter vor der Schulter platziert und mit den Füßen weiter nach hinten "lauft". So vergrößert Ihr den Hebel der auf die Bauchmuskulatur wirkt und verstärken gleichzeitig die Wirkung.

Variante 6:

Das Ablegen der Arme oder Füße auf einen Pezziball erschwert diese Übung, da nun wesentlich stärkere Stabilisierung gegen zusätzlich seitliches Wegkippen geleistet werden muss.