

"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 Model.

## Teil 2: Seitstütz

### Erklärung:

Der Seitstütz ist eine sehr effektive Übung, um eure Rückenmuskulatur sowie die gerade und schräge Bauchmuskulatur zu trainieren. Die Verbesserung der Stabilität, Kraft und Koordination der Drehmuskulatur im Rumpfbereich ist für alle Sportarten wichtig. Je besser die Rotationsfähigkeit, umso besser ist die maximale Kraftentwicklung.



Endposition.

### Übungsausführung:

- Legt euch zunächst auf eure linke Seite auf eine feste Unterlage oder Gymnastikmatte.
- Eure Beine liegen parallel gestreckt in den Hüften und Knien übereinander.
- Kopf und Hals sind gerade in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Spannt jetzt euren gesamten Körper an.
- Hebt nun euren Körper ab und stützt euch auf dem linken Unterarm ab, sodass sich eurer Ellenbogen genau unter Ihrer Schulter auf dem Boden befinden.
- Euer Körper ist jetzt komplett angespannt - bildet eine gerade Linie, ohne dass das Becken "durchhängt".

- Der rechte Arm ist auf eurer rechten Körperseite abgelegt.
- Haltet die Position 3 Sekunden und legt dann langsam und kontrolliert den Körper wieder ab. Wiederholt dieses ohne Pause 15mal!
- Danach dürft ihr 2 Minuten Pause machen.
- Wiederholt dieses 3 weitere mal.
- Wechselt dann die Seite und führt die Übung erneut durch.

### 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



Durchführung

### Achtung:

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

- **ein Hohlkreuz**

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

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

dadurch 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 Seitstütz in einer Vielzahl von Varianten durchgeführt werden.

- **Übungsvariante 1:** Haltet die Übung keine 3 Sekunden sondern bis zu 30 Sekunden.
- **Übungsvariante 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.

- **Übungsvariante 3:** Unter der Körperspannung wird euer oberer Arm 10mal abgehoben und am Ende der Bewegung 3 Sekunden gehalten!



- **Übungsvariante 4:** Unter der Körperspannung wird euer oberes Bein 10 mal abgehoben und am Ende der Bewegung 3 Sekunden gehalten! Dabei wird eure Hüfte gestreckt gehalten. Die Zehenspitzen werden dabei zur Nase gezogen, der Fuß bleibt nach außen gedreht!
- **Übungsvariante 5:** Unter der Körperspannung werden oberes Bein und Arm gleichzeitig 10 mal abgehoben und am Ende der Bewegung 3 Sekunden gehalten!



- **Übungsvariante 6:** Aus der gestreckten Position von Variante 5 werden Ellenbogen und Knie vor dem Körper zusammengezogen und wieder auseinander gestreckt



- **Übungsvariante 7:** Weitere Steigerung erhaltet Ihr durch die Veränderung der Unterlage und der Verlängerung der angespannten Zeit.