

Vierfüßlerstand mit Diagonale und Zusammenführen von Armen und Beinen (F1.1)



Ausgangsposition



Endposition

Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der F1.1 Rumpfdrehung, nämlich den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskel sowie den schrägen Anteil der tiefen Rückenstrecker.

Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem Sie sich auf den Händen und Knien am Boden abstützen. Ihr Rücken ist hierbei gerade.

Seien Sie bei Knieproblemen vorsichtig. Ein Kissen kann als Polster dienen.
2. Nun strecken Sie einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, sodass der entsprechende Arm, Ihr Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden (4 s). Halten Sie diese Position (2 s). Achten Sie auf ein kontrolliertes Tempo. Dann führen Sie den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen (4 s). Sie können nun Arm und Bein wieder absetzen, um den anderen Arm und das entgegengesetzte Bein zu bewegen.
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90-120 Sekunden an.

Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:



Bei dieser Übung trainieren Sie den inneren und äußeren schrägen Bauchmuskel.

Hinweise

Vierfüßlerstand für Anfänger: Sollten Sie anfangs Probleme haben, die komplette Bewegung auszuführen, können Sie zunächst mit einem Teil der Bewegung beginnen. Statt Ihre Arme und Beine unter dem Körper zusammenzuführen, können Sie sie zum Beispiel zunächst auch nur diagonal ausstrecken, um so langsam ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen und Stabilität aufzubauen.