



Superman, Käfer, Brücke. Was sich so nett anhört, gehört zu dem gerne vernachlässigten Bereich des Stabilisations- und Athletiktrainings. Wir sind schließlich Outdoor Sportler und keine Gymnastikgruppe, mag sich manch einer denken. Doch die Minuten auf der Gymnastikmatte haben es in sich und bringen viel. Wie es richtig geht, zeigt euch Heidi Sessner.

Egal ob auf Reisen, bei schlechtem Wetter, oder beim Fernsehen. Athletik- und Stabitraining kann man eigentlich immer machen. Sollte man auch. Denn es trägt es zu einer guten Rennperformance und zur Verletzungsprävention bei. Außer einer Gymnastikmatte und einem Handtuch braucht man zudem keine Hilfsmittel. Gut, eine Packung Motivation sollte man stets im Gepäck haben. Und los geht's!

## Grundsätzliche Ausführungshinweise zu den Übungen

- Die Bewegungen werden langsam und gleichmäßig, ohne Schwung durchgeführt.
- Die Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt, Pressatmung sollte vermieden werden.
- Die Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengendsten Teil der Übung, Einatmen bei Rückkehr in die Ausgangsstellung.
- Wiederholungszahl je nach gewünschtem Trainingseffekt (siehe Artikel: [Krafttraining](#)). Für Stabi-Training sind 15 bis 25 Wiederholungen optimal. Statische Übungen werden über eine bestimmte Zeitspanne (zum Beispiel 45 Sekunden) gehalten.

## Die Übungen

- Übung 1: Der Käfer
- Übung 2: Die Brücke
- Übung 3: Das seitliche Beinheben
- Übung 4: Der Unterarmstütz
- Übung 5: Der Seitstütz
- Übung 6: Der Seitstütz rückwärts
- Übung 7: Der Superman
- Übung 8: Arm- und Beinheben
- Übung 9: Ziehen
- Übung 10: Rudern





## Übung 1: Der Käfer

Der Käfer beansprucht sowohl die gerade, als auch die schräge Bauchmuskulatur.

So geht's: Ein Bein ist ausgestreckt, ein Bein ist zum Körper hin angezogen. Der dem ausgestreckten Bein schräg gegenüber liegende Arm ist nach oben gestreckt, der andere Arm zeigt nach unten. Arme und Beine wechseln nun kontrolliert in die jeweils andere Position. Wie bei einem Käfer, der auf dem Rücken liegt. Je nachdem, wie tief man Arme und Beine Richtung Boden absenkt und wie lange man in dieser Position verharret, bevor man wechselt, desto intensiver wird die Übung.

Zu beachten: Der Kopf ist leicht angehoben, der Rücken bleibt zu jeder Zeit fest auf den Untergrund gepresst. Wenn ein Hohlkreuz entsteht, werden die Beine/Arme nicht so weit abgesenkt.





## Übung 2: Die Brücke

Die Brücke beansprucht Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite und untere Rückenmuskulatur.

So geht's: Auf dem Rücken liegend, werden die Beine aufgestellt, die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Nun wird das Becken soweit gehoben, bis Körper und Oberschenkel eine Linie bilden. Diese Position wird gehalten.

Im ersten Schritt wird ein Fuß nach vorne gestreckt, sodass er sich in die Linie einfügt. Nun wird das Knie zum Körper herangezogen. Diese Bewegung wird wiederholt. Wer eine weitere Schwierigkeit einbauen möchte, senkt das gestreckte Bein bis knapp über den Boden ab und durchläuft die drei Positionen im Wechsel. Danach das Bein wechseln.

Zu beachten: Die Hüfte bleibt zu jeder Zeit stabil. In den ersten Positionen darf kein Knick in der Körper-Oberschenkel-Linie entstehen. Beim Absenken des Beines Richtung Boden bleibt die Hüfte stets Parallel zum Boden.





## Übung 3: Das seitliche Beinheben

Das seitliche Beinheben beansprucht die Muskeln der Innen- und Außenseite der Oberschenkel, die Rumpfmuskulatur und die schräge Bauchmuskulatur.

So geht's: In Seitlage liegt das untere Bein zum Körper angewinkelt, der Kopf liegt auf dem unteren Arm oder wird durch diesen gestützt. Das obere Bein ist in Verlängerung des Körpers ausgestreckt und wird kontrolliert auf und ab bewegt. Wer Rumpfmuskulatur und schräge Bauchmuskulatur noch etwas mehr fordern will, streckt beide Beine aus und führt die Auf- und Abbewegung durch, ohne nach vorne oder hinten weg zu kippen.

Zu beachten: Die Hüfte bleibt stets senkrecht zum Boden, nicht nach vorne oder hinten kippen.





## Übung 4: Der Unterarmstütz

Der Unterarmstütz erfordert vor allem eine stabile Rumpfmuskulatur.

So geht's: Der Körper wird auf die Unterarme und Zehenspitzen gestützt. Die Arme liegen dabei schulterbreit, die Füße stehen in etwa Hüftbreit auseinander. Halten - und das Lächeln nicht vergessen. Wer bereits Profi in dieser Übung ist, der hebt nun abwechselnd ein Bein an.

Zu beachten: Der Körper hängt nicht durch und bildet kein Tunnel, sondern wird möglichst in einer Linie gehalten. Wird das Bein gehoben, bleibt die Hüfte stabil und verdreht sich nicht.





## Übung 5: Der Seitstütz

Wieder einmal ist unsere Rumpfmuskulatur gefordert. Aber auch die Bauch- und seitliche Beinmuskulatur ist im Einsatz.

So geht's: In Seitlage wird der Körper angehoben, wobei man sich auf Unterarm und Fußkante aufstützt. Der nach oben zeigende Arm ist entweder Richtung Decke ausgestreckt, oder locker in die Hüfte gestemmt. Halten und lächeln. Natürlich darf die andere Seite nicht vergessen werden! Für geübte lässt sich der Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem das obere Bein noch angehoben wird.

Zu beachten: Kopf, Körper und Beine befinden sich stets in einer Linie. Es darf kein Knick in der Hüfte zu sehen sein.





## Übung 6: Der Stütz rückwärts

Rumpf-, Gesäß und Beinmuskulatur werden für den rückwärtigen Stütz benötigt.

So geht's: In Rücklage wird das Gesäß vom Boden gehoben, indem man sich auf Ellenbogen und Versen stützt.

Zu beachten: Wieder bleibt der Körper in einer Linie und es ist kein Knick in der Hüfte zu sehen.





## Übung 7: Der Superman

Beansprucht werden Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur.

So geht's: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Nun wird ein Arm nach vorne gestreckt und das schräg gegenüber liegende Bein nach hinten gehoben. Von der Superman-Position ausgehend werden Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammengeführt. Danach geht es zurück in die Superman-Position. Nach der entsprechenden Anzahl an Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

Zu beachten: In der Superman-Position bilden Arm, Kopf, Körper, Bein eine Linie. In der zusammengezogenen Position darauf achten, dass das Gleichgewicht gehalten wird.





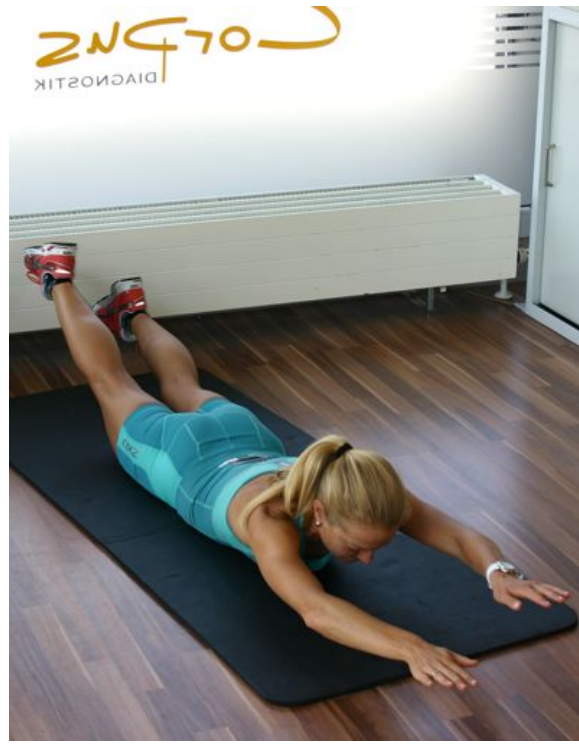


## Übung 8: Arm- und Beinheben

Auch beim Arm- und Beinheben leistet die gesamte Rückenmuskulatur Schwerstarbeit. Ebenso müssen Gesäß und hintere Beinmuskulatur in Aktion treten.

So geht's: Auf dem Bauch liegend werden, bei angehobenem Kopf, Arme und Beine gestreckt und vom Boden gehoben. Nun werden ein Arm und das schräg gegenüber liegende Bein gleichzeitig so hoch wie möglich gedrückt. Kurz halten, absenken und die Bewegung mit dem anderen Arm/Bein wiederholen.

Zu beachten: Die Bewegung sollte langsam und koordiniert, auf keinen Fall aber mit Schwung ausgeführt werden.



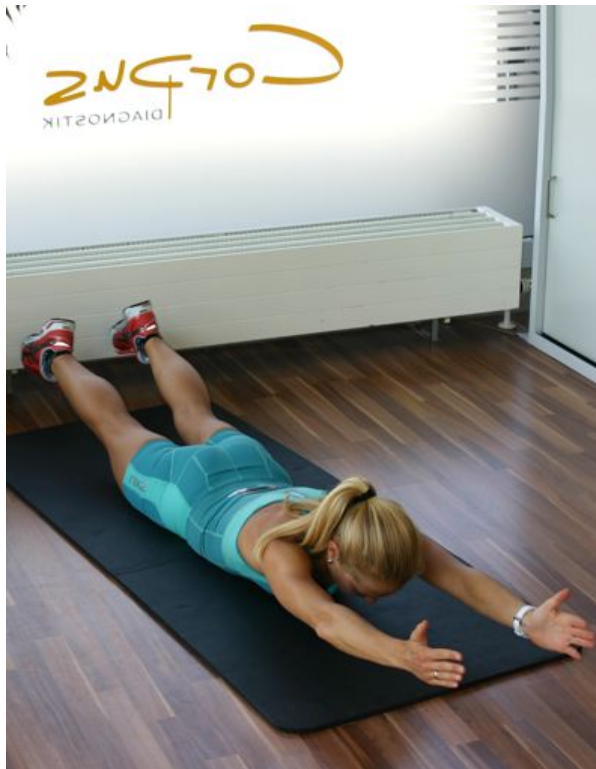


## Übung 9: Ziehen

Beim Ziehen werden besonders der obere und mittlere Teil der Rückenmuskulatur beansprucht.

So geht's: In Bauchlage werden Kopf, gestreckte Arme und Beine leicht vom Boden abgehoben. Nun werden die Arme unter Muskelanspannung zu den Schultern herangezogen, dabei wird der Oberkörper ein Stückchen weiter vom Boden abgehoben.

Zu beachten: Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule und wird nicht in den Nacken gelegt.





## Übung 10: Rudern

Nicht nur sind beim Rudern Konzentration und Gleichgewichtssinn gefragt, auch die Bauchmuskulatur muss arbeiten.

So geht's: Die Ausgangsposition ist sitzend, die Beine sind angezogen. Nun löst man die Füße vom Boden, die Arme sind nach vorne gestreckt. Ist das Gleichgewicht gefunden, werden die Beine nach vorne ausgestreckt, der Oberkörper fällt nach hinten, die Arme werden wie beim Rudern angezogen. Kurz halten und wieder zur Mitte zurück kommen.

Zu Beachten: Die Übung ist umso effektiver, je langsamer und kontrollierter die Bewegung ausgeführt wird.



Fotos: triathlon.de

