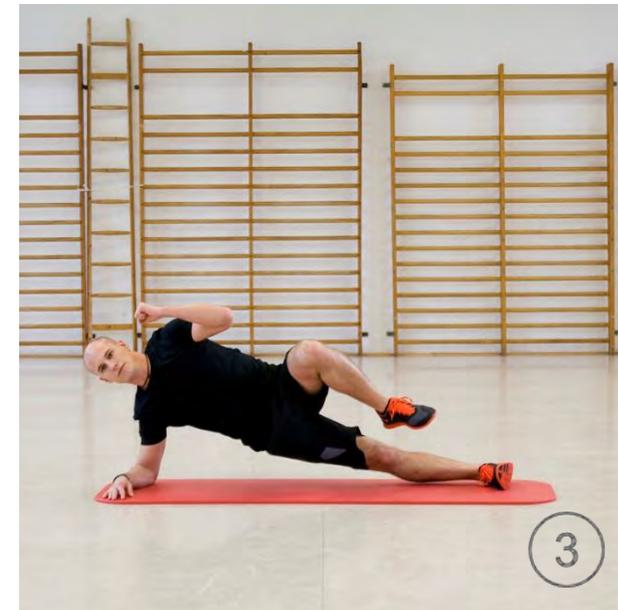
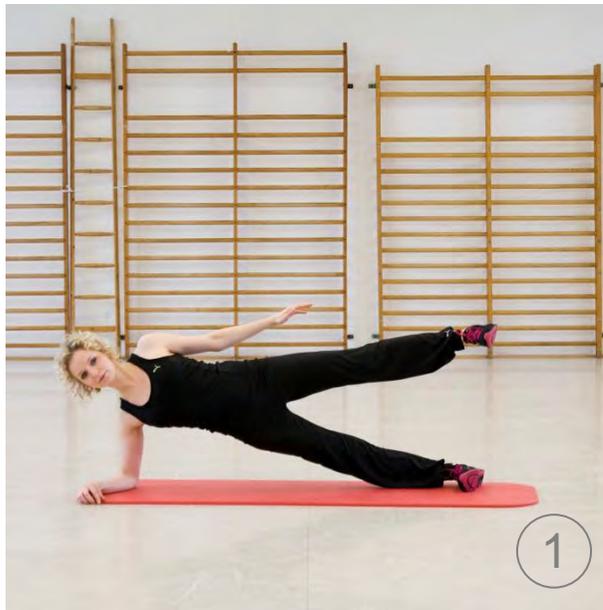


Name: Seitstütz – Pro (Statisch & Dynamisch)
Kategorie: Kräftigung / Stabilisation
Übungs-ID: KS-03



Übungsbeschreibung:

Bei der gesteigerten Variante des Seitstütz wird, wie bei der klassischen Variante, eine gerade Körperhaltung eingenommen, bei der sich seitlich auf einem Unterarm (und Hand) sowie der Fußaußenseite des gleichseitigen Fußes abgestützt wird. Führt man die Übung statisch aus (1), werden der obere Arm und das obere Bein leicht abgespreizt. In dieser Position so lang wie möglich verharren – anschließend Seite wechseln.

Bei der dynamischen Bewegungsausführung wird der obere Arm über dem Kopf ausgestreckt und das obere Bein leicht abgespreizt (2). In ruhigen, fließenden Bewegungen werden dann der Ellenbogen des oberen Armes und das Knie des oberen Beines vor dem Rumpf zusammen- (3) und anschließend in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Wichtig ist, dass die Hüfte bei der Durchführung nicht durchhängt und der Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Den Vorgang etwa 10-20-mal wiederholen – anschließend Seite wechseln.