

Kraft: Seitliche Rumpfmuskulatur

Die seitliche Rumpfmuskulatur wird im Krafttraining allzu oft vernachlässigt. Mit folgenden Übungen werden diese gezielt trainiert.



Seitenlage im Unterarmstütz. Ganzkörperspannung; Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben.



Hochführen und Senken eines gestreckten Beins.

Variationen

Einfacher



Seitenlage im Unterarmstütz auf einem hüfthohen Kasten oder einem Tisch; Becken gehoben.



Ganzkörperspannung; Becken zum Kasten führen und wieder heben.

Variation: Hochführen und senken des gestreckten Beins.

Material: Schwedenkasten, Tisch

Schwieriger



Seitenlage im Unterarmstütz, Ganzkörperspannung, Becken bleibt während der gesamten Bewegung gehoben. Blick bleibt nach oben gerichtet.



Den oberen Arm zur Matte und zur Decke führen.

Variation: Zusätzlich ein Bein anheben (siehe oben), Beine auf einer labilen Unterlage (z. B. Sitzkissen).

Postenblatt Seitliche Rumpfmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO