

Stabilisationsübungen

Mit unseren Top 6 Stabilisationsübungen geben wir dir die Grundlage für beschwerdefreies Sporttreiben. Denn mit der Kraftgymnastik sorgst du für eine stabile Körpermitte und dadurch einen ökonomischen Bewegungsablauf. Nimm dir zwei Mal pro Woche 20 bis 30 Minuten Zeit und halte dich an folgende Dosierung und Tipps:

- Die einzelne Übung wird während 45 bis 60 Sekunden durchgeführt und drei Mal wiederholt. Dann folgen drei Serien der nächsten Übung.
- Die Serienpause dauert 15 bis 30 Sekunden.
- Achte auf höchste Qualität. Nur richtig durchgeführt, erfüllen die Übungen auch ihren Zweck.
- Erschwere die Übungen durch Varianten erst, wenn die Basis-Übung absolut beherrscht wird.

VORDERER STÜTZ



Fokus:

- Bauchnabel einziehen für eine natürliche Lordose
- Doppelkinn machen für eine optimale Kopfposition
- Fersen zusammenpressen für eine Aktivierung des Gesässes
- Aussenrotierte Unterarme für eine Öffnung des Brustbereichs

Varianten:

- Unterarme werden weiter vorne aufgesetzt
- Fussspitzen werden abwechslungsweise vom Boden gehoben

Stabilisationsübungen

SEITLICHER STÜTZ



Fokus:

- Kontakt mit dem Hinterkopf, dem ganzen Schultergürtel und beiden Gesässhälften mit der Wand für eine perfekte Diagonale
- Aktivierung der unteren Seite der Taille um das Becken in der richtigen Position zu fixieren.
- Fersen zusammenpressen für eine Aktivierung des Gesässes
- Ellbogen unter der Schulter für eine optimale Belastung der Schulter
- Blick nach vorne für die Aufrichtung des Oberkörpers

Varianten:

- Becken wird langsam nach unten und oben geführt
- Das obere Bein wird langsam abgespreizt

UNTERARM-/ FERSENSTÜTZ (BRIDGE RÜCKLINGS)



Diese Stabilisationsübung könnte man als umgekehrte Plank beschreiben. Du stützt dich in Rückenlage auf den Unterarmen ab, die sich senkrecht unter deinen Schultern befinden.

Die Fersen drückst du in den Boden und spannst Rumpf, Bauch und Po an. Hebe deine Beine und deinen Po hoch, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet. Dein Kopf bildet eine Verlängerung zur Wirbelsäule.

Diese Position hältst du, solange du kannst. Trainiert wird bei dieser Stabi Übung besonders die Rumpf-, Bein-, Gesäß- und Schultermuskulatur.

Stabilisationsübungen

HANDSTAND AM BODEN



Fokus:

- Brust auflegen, die gestreckten Arme und zusammengepressten Fersen der gestreckten Beine leicht vom Boden abheben für eine Ansteuerung der Stützmuskulatur
- Bauchnabel einziehen Richtung Wirbelsäule, so dass Platz zwischen Bauch und Boden entsteht für eine natürliche Lordose
- Kopf leicht abheben mit einem Doppelkinn für eine optimale Kopfposition

Variante:

- Gleiche Übung in Rückenlage, aber Blick Richtung Decke ([Bild](#))

HINTERER STÜTZ



Fokus:

- Bauchnabel zur Decke für eine Aktivierung aller Bereiche (Hamstrings, Gesäss, unterer Rücken)
- Schultern und Arme runtergezogen für eine Fokussierung auf die Aktivierung der dorsalen Kette
- Doppelkinn für eine optimale Kopfposition

Varianten:

- Füße abwechslungsweise im Sekundentakt vom Boden abheben, ohne mit dem Becken abzukippen
- Bauchnabel/Becken ganz absenken und wieder anheben
- Einbeinige Ausführung der drei Optionen
- Fersen der gestreckten Beine auf die Blackroll legen und den Bauchnabel möglichst hoch halten ([Bild](#))

Stabilisationsübungen

SCHULTERSTÜTZ



Fokus:

- Auf Fäusten abstützen für eine Entlastung der Handgelenke
- Handgelenke, Ellenbogen und Schultern auf einer Linie, um eine gleichmässige Belastung der Gelenke sicherzustellen.
- Bauchnabel einziehen für eine natürliche Lordose
- Arme und Beine maximal durchstrecken für eine Aktivierung der Muskulatur
- Doppelkinn machen für eine optimale Kopfposition
- Fersen zusammenpressen für eine Aktivierung des Gesässes

Variante:

- Füsse abwechselungsweise im Zweisekundentakt vom Boden abheben, ohne die Ausgangsstellung zu verlieren

Die häufigsten Fehler:

- Arme und Beine werden nicht vollständig durchgestreckt
- Blick nach vorne statt nach unten gerichtet
- Mangelhafte Aktivierung, wodurch ein Hohlkreuz entsteht

BEINHEBEN IN SEITLAGE



Diese Stabilisationsübung beansprucht besonders die seitlichen Bauchmuskeln sowie die Innen- und Außenseite deiner Oberschenkel.

Du legst dich seitlich auf eine Matte. Den unteren Arm streckst du gerade nach vorne aus und legst deinen Kopf darauf ab. Mit dem anderen Arm stützt du dich auf Brusthöhe ab. Spanne deinen Bauch an und drehe deine Hüfte leicht nach innen.

Aus dieser Position hebst du deine gestreckten Beine leicht an und hältst diese Position. Mach auf jeder Seite ein paar Wiederholungen.

Stabilisationsübungen

ROTATIONSSTABILITÄT



Fokus:

- Knie und Hüfte sowie Handgelenke und Schultern auf gleicher Höhe, um Ausweichbewegungen des Beckens zu verhindern.
- Ellbogen und Knie berühren sich und geben leichten Druck, wodurch gleichzeitig die Bauchmuskulatur aktiviert wird.
- Bauchnabel einziehen für eine natürliche Lordose
- Doppelkinn machen für eine optimale Kopfposition
- Arme und Beine diagonal maximal durchstrecken für eine Aktivierung der Rotationsstabilität
- Maximale Kontrolle, Druck und Streckung für eine Verbesserung der Rotationsstabilität

Variante:

- Grundposition gleich, aber Fussspitzen hintereinander auf einer Linie mit dem Arm. Nun den „freien“ Arm nach vorne strecken, ohne mit dem Becken abzukippen. (Bild)

Stabilisationsübungen

HÜFTROLLEN

Das Hüftrollen ist eine andere Übung aus dem Stabilisationstraining, die besonders die schrägen Bauchmuskeln beansprucht. Zusätzlich wird der untere Rücken und der Rückenstrecker trainiert.

Ausführung:



Du legst dich mit dem Rücken auf eine Matte und streckst die Arme ungefähr in einem 90 Grad Winkel von dir. Die Handflächen zeigen nach unten, um mehr Stabilität zu erlangen.

Strecke deine Beine senkrecht nach oben und kippe sie langsam zur einen Seite. Versuche deine Beine nicht abzulegen, weil dann die Spannung verloren geht. Wenn du es schaffst, kannst du die unterste Position einige Sekunden halten. Danach kippst du deine Beine zur anderen Seite.

Wichtig: Deine Schulterblätter haben während der gesamten Übung Bodenkontakt.

PILATES X

Die Stabilitätsübung Pilates X trainiert die Gesäß-, Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur (genauer: Trapezmuskel und unteren Rücken). Das "X" im Namen kommt von der Ausführung, die einem "X" ähnelt.

Ausführung:



Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf eine Matte. Strecke deine Arme und Beine aus und breite sie weit aus. Die Form ergibt ein "X". Du atmest ein und hebst die Beine und deinen Oberkörper vom Boden. Spanne dabei deinen Rumpf an.

Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

Erstens du hältst diese Position, solange du kannst. Dann führst du eine isometrische Übung aus oder du machst die Bewegung des Pilates X weiter. Dafür atmest du aus und schließt dabei die Beine. Gleichzeitig beugst du deine Arme Richtung Taille und gehst dann in die Ausgangsposition zurück.

Von dieser Bewegung machst du mehrere Wiederholungen. Die genaue Anzahl ist von deinem Fitness-Level abhängig, aber dazu sage ich später mehr.

Wichtig: Setze deine Beine oder deinen Oberkörper während der Übung nicht ab, um die Spannung zu halten.