



# FIT UND XUND #7

## Globale Rumpfstabilität

Wie Sie aus der letzten Serie «Fit und Xund» erfahren haben, ist ein stabiler Rumpf eine Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Eine starke Rumpfmuskulatur ist aber auch wichtig in fast allen Sportarten. Deshalb wird heutzutage im Grundlagentraining viel Wert auf das Training der Rumpfmuskulatur gelegt.



## Variante

» Diese Übung können Sie sich mit einer instabilen Unterlage schwieriger machen. So wird die Übung etwas spezifischer zum Beispiel für Biker. Nehmen Sie dafür wie gezeigt eine Rolle, auf der Sie sich mit einem Stab abstützen. Auch jetzt wieder das Becken unter Anspannung der Bauchmuskulatur abheben und abwechselnd die Füße anheben. Versuchen Sie dabei den Rumpf so ruhig wie möglich zu halten und das Becken nicht abzusenken.

Eine bekannte Übung, die ich Ihnen heute vorstellen möchte, ist die Globale Stütze oder auch bekannt unter dem Namen «Plank».

## Übung

» Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie sich auf die Unterarme. Die Ellbogen sind unter den Schultern platziert, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Füße sind zusammen mit den Zehenspitzen auf den Boden aufgestellt. Jetzt heben Sie das Becken unter Anspannung der Bauchmuskulatur ab. Ihr Körper sollte sich jetzt von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befinden (wie ein «Plank»/Brett). Sie können diese Position 60 Sekunden halten, oder abwechselnd die Füße ein paar Zentimeter vom Boden abheben. Wichtig: Ihr Becken soll sich dabei nicht absenken oder weiter hoch kommen.



» Am 2./3. Juli würden wir uns freuen, wenn wir Ihre müden Beine an der Irchelbike-Trophy massieren dürfen.