

Kraft-Stabilisationsübungen: Die zehn besten Übungen

Kraftstabilisationstraining sollte ein fester Bestandteil in Eurem Trainingsplan sein. Aber welche Übungen sind die Effektivsten? Welche Übungen machen für uns Triathleten am meisten Sinn? triathlon.de zeigt Euch die zehn wichtigsten Übungen.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Euch die besten Übungen für zu Hause vorstellen. Wir zeigen euch, worauf es bei den Übungen ankommt und welche Muskelgruppen trainiert werden.

Grundsätzliche Ausführungshinweise

- Bewegungen werden langsam und gleichmäßig ohne Schwung durchgeführt.
- Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt. Pressatmung sollte vermieden werden.
- Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengsten 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.

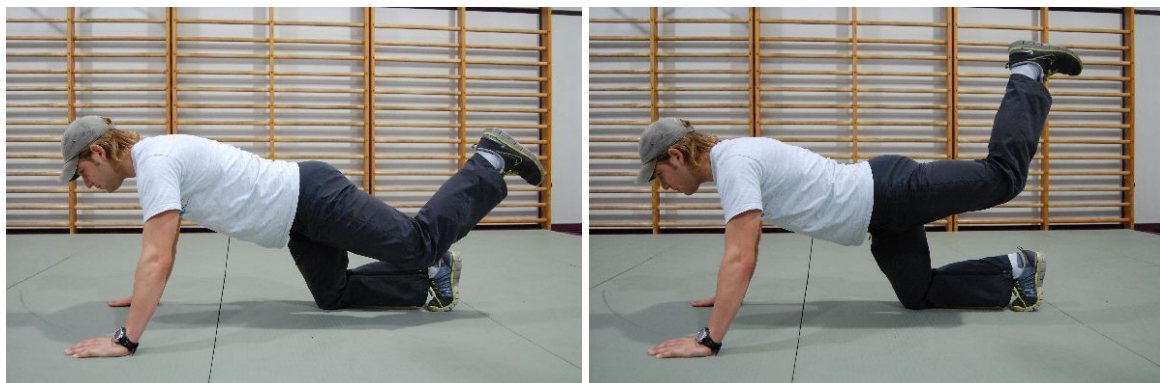
Übung 1: Rückenstabilisation

Worauf ist zu achten: Stabile Grundstellung in der Bank-Position einnehmen. Arme und Knie sollten etwa schulterbreit auseinanderstehen. Die Arme bzw. Oberschenkel im 90° Grad-Winkel zum Rumpf positionieren.

Zum Ausführen der Übung erst das eine Bein anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rücken auf einer Linie ist (90° Winkel im Knie). Das Bein dabei einige Zentimeter anheben und wieder absenken.

Welche Muskeln werden angesprochen: untere Rückenmuskulatur, Hüftstreckmuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



Übung 2: Hüftheber

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung die Arme parallel zum Körper als Stütze ablegen und die Beine im 90° Grad-Winkel aufstellen.

Zur Ausführung der Übung das Becken vom Boden anheben und wieder absenken.

Welche Muskeln werden angesprochen: untere, gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



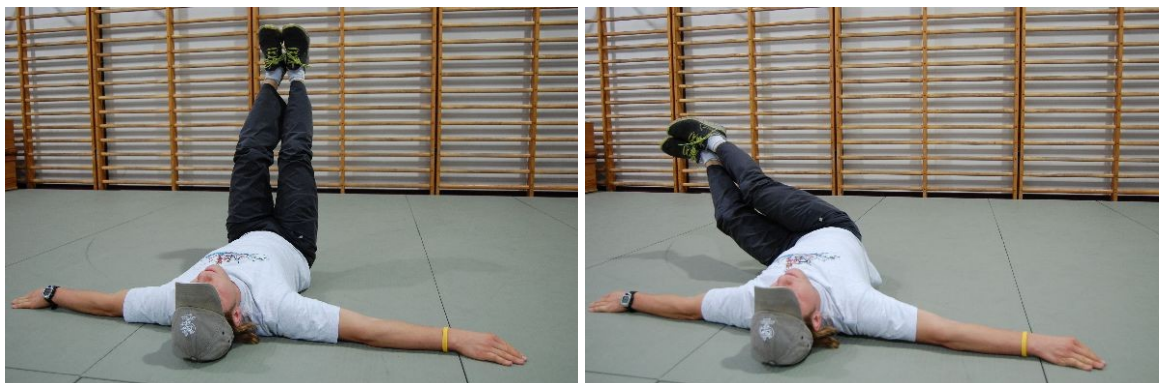
Übung 3: Beinpendel

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung die Arme zur Stabilisation im 90° Grad-Winkel vom Körper ablegen und die Beine nach oben ausstrecken (90° Grad-Winkel im Hüftgelenk).

Zur Ausführung der Übung die Beine langsam erst zur einen Seite und dann die Grundstellung zur anderen Seite abwinkeln (bis max. zum 45° Grad-Winkel zwischen Boden und Grundstellung)

Welche Muskeln werden angesprochen: untere, seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



Übung 4: Sit-ups

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung die Arme parallel zum Körper halten und die Beine angewinkelt am Boden abstellen (Je größer der Winkel im Knie, desto schwerer ist die Übung).

Zur Ausführung den Kopf und die Schultern anheben und nach vorne Beugen (Blick Richtung Knie!) und wieder zurück. Während der Ausführung jedoch stets Spannung behalten und Kopf nicht ablegen!

Welche Muskeln werden angesprochen: Obere gerade Bauchmuskulatur

Verbessert die Stabilisation allgemein.

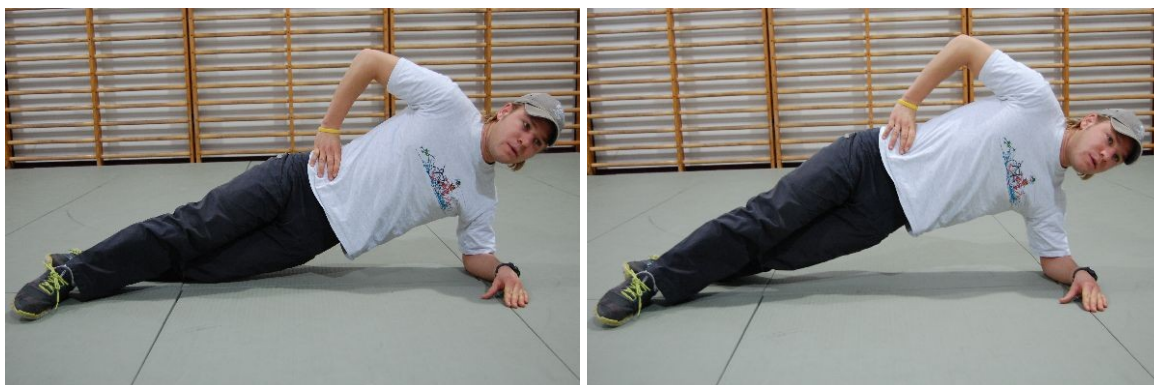


Übung 5: seitliche Rumpfstütze

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten. In der Grundstellung steife und gerade Körperhaltung wie "ein Brett" einnehmen und durch die Arme abstützen. Zur Ausführung das Becken absenken und wieder anheben.

Welche Muskeln werden angesprochen: seitliche Bauchmuskulatur, komplette Rumpfmuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



Übung 6: seitlicher Rumpfbeuger

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. Auch hier wieder in der Grundstellung steif und gerade wie “ein Brett” bleiben, Arme zur Stabilisation einsetzen. Zur Ausführung die gestreckten Beine vom Boden anheben und leicht absenken (nicht bis zum Boden!). (Einfachere Variante zur Übung 5)

Welche Muskeln werden angesprochen: Seitliche bauchmuskulatur, komplette Rumpfmuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



Übung 7: Trockenschwimmen

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz einnehmen. Hanteln können durch gefüllte Wasserflaschen o.ä. ersetzt werden. Gewicht sollte gering gehalten werden. In der Grundstellung Beine gestreckt und geschlossen vom Boden anheben. Arme im etwa 90° Grad-Winkel halte. Zur Ausführung Arme nach vorne strecken und gleichzeitig die Bein spreitzen.

Welche Muskeln werden angesprochen: Rückenstrecker, Trapezmuskulatur, Schultern, komplette Rumpfmuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Kraft beim Schwimmen.

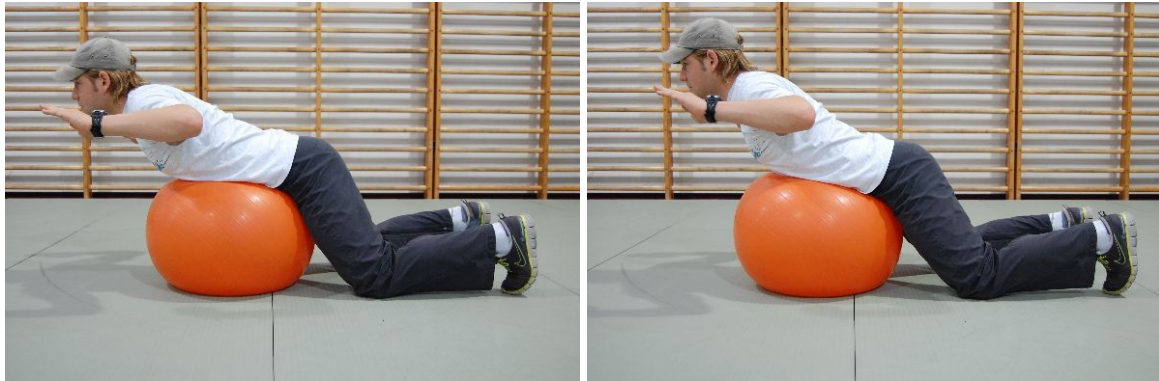


Übung 8: Rückenstrecker

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten. In der Grundstellung Arme im 90° Grad-Winkel in Verlängerung zum Oberkörper halten. Zur Ausführung Oberkörper leicht absenken und durch Spannung in der unteren Rückenmuskulatur wieder anheben.

Welche Muskeln werden angesprochen: Untere Rückenmuskulatur, Trapezmuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.

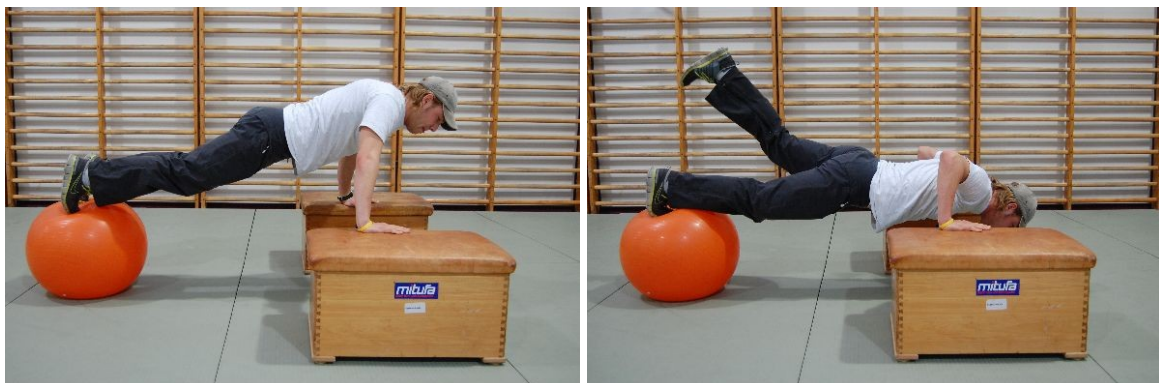


Übung 9: Power-Liegestütz

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung Liegestützposition einnehmen, Arme auf zwei Stühlen oder Kästen und Beine auf einem Pezi-Ball ablegen. Zur Ausführung eine Liegestütz abwärts und gleichzeitig ein Bein gestreckt anheben, dann zurück in die Grundstellung und dasselbe nur mit dem anderen Bein. Wichtig, diese Übung nur für geübte, mit viel Körperspannung! Als Vorübung das gleiche auch auf dem Boden möglich!

Welche Muskeln werden angesprochen: Komplette Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur, Trizeps und Schultermuskulatur

Verbessert die Stabilisation beim Laufen, Schwimmen.



Übung 10: Power-Pendel

Worauf ist zu achten: Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. Dieselbe Grundstellung wie bei Übung 9. Zur Ausführung in Liegestützgrundposition bleiben und den Ball erst zur einen, dann zur anderen Seite rollen. Wichtig, auch hier ist gute Rumpfstabilität Voraussetzung. Als Vorübung auch am Boden möglich!

Welche Muskeln werden angesprochen: Komplette Rumpfmuskulatur, Brustmuskulatur, Trizeps und Schultermuskulatur

Verbessert die Stabi beim Laufen, Schwimmen.

