

## Seitstütz

Englisch: Side Planks, sind eine allgemeine Halte- und Stützübung, bei der das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Wer sie richtig beherrscht, stabilisiert und kräftigt den gesamten Körper. Der Seitstütz trainiert nicht nur die schräge Bauchmuskulatur, sondern stärkt die gesamte Körpermitte, die Bein-Außenseiten, die Schultern und beugt Rückenbeschwerden vor. Der Seitstütz ist ein wahrer Allrounder für Kraft- und lokale Ausdauer. Er kann statisch (haltend) sowie dynamisch (bewegend) in verschiedenen Variationen durchgeführt werden.

Die Übung eignet sich für Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen, mit und ohne Operationen und leichten Schulterbeschwerden.

Beim Seitstütz liegt man auf dem Boden. Wenn das schlecht möglich ist, geht auch das Bett, oder die Couch. Je fester die Unterlage, desto besser für die Kraftausübung.

Kein Scherz: Ein großer, stabiler Esstisch mit einer Decke tut es aber auch.

### Ausgangsstellung

- Seitlage, Ellenbogen senkrecht aufgestellt
- Oberen Arm, lang über den Kopf strecken



### Endstellung

- Gesäß dynamisch anheben ↑ und Ausatmen
- Gesäß wieder absenken ↓, wieder Einatmen  
(beim Absenken, das Gesäß nicht ablegen!)
- 3 Serien á 10 Wiederholungen



# Funktionstraining Seitstütz

## Trainingssteuerung / Steigerungsmöglichkeiten:

1. Beine lang ausstrecken, Füße voreinander
2. 5 Serien á 20 Wiederholungen
3. Die Übung statisch halten und bis 20 zählen
4. Oberen Arm auf den Körper legen (schwerer)
5. Oberen Arm gestreckt nach hinten und greift im Wechsel unter dem Körper durch. Der Oberkörper dreht sich etwas mit.



## Dehnstellung

- Rückenlage
- + Hände und Füße ziehen zur gleichen Seite = Halbmondlagerung
- 30 Sek. halten



**Das Team der Klinik Porta Westfalica wünscht Ihnen  
viel Spaß und Erfolg beim Training 😊**