

## 8 Übungen im Vierfüßlerstand

### 8.1

### Ausgangsposition zur Core-Ansteuerung

Der Vierfüßlerstand ist zur Überraschung vieler eine der effizientesten Bauchmuskelübungen. In der Hitliste der Top-Bauchübungen von Uwe Boeckh-Behrens u. Buskies [6] schafft es der Vierfüßlerstand mit abgehobenen Knien auf einen exzellenten 4. Platz. Die Autoren messen die Muskelaktivität der globalen Muskeln in unterschiedlichen Übungen.

Es ist wunderbar, dass im Vierfüßlerstand die globalen Muskeln so intensiv arbeiten und gleichzeitig der Rumpf neutral gehalten, das Core-System perfekt kontrolliert und der Schultergürtel in das Ganze funktionell und stabil integriert werden kann. Das ist viel und anspruchsvoll, darum ist ein guter Aufbau wichtig.

**Ausgangsposition:** Die Knie unter dem Hüftgelenk, die Arme vom Schultergürtel aus leicht nach außen rotiert (ca. 5°), die Hände 2 cm vor dem Schultergelenk. Lordose eingerichtet, der Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse, die Füße sind aufgestellt (► Abb. 8.1).

Besonders Teilnehmer mit wenig Beweglichkeit in den Handgelenken sind mit der Handposition nicht ganz glücklich. Diesen wird empfohlen, zusätzlich den Körperschwerpunkt 2 cm nach hinten zu schieben, sodass das Handgelenk am Bewegungsende nicht in einer Zwangsposition steht.



► Abb. 8.1 Ansteuerung Vierfüßlerstand.

Reichen diese Anpassungen nicht aus, empfiehlt sich eine Unterarmposition (► Abb. 8.2), welche jedoch eine höhere Kraftleistung des Schultergürtels erfordert.

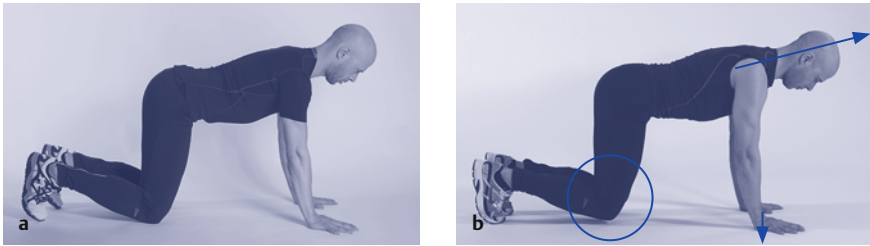


► Abb. 8.2 Unterarmposition im Vierfüßlerstand.

### 8.1.1 Übung 1

Die Ausgangsposition einnehmen, ohne Bewegung in der LWS die Bauchdecke nach oben ziehen, weiter atmen, bei einer Ausatmung die Knie wenige Millimeter vom Boden abheben, 3–4 langsame Atemzüge, die Hände fest in den Boden hineinschieben (► Abb. 8.3).

Zur Entspannung große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



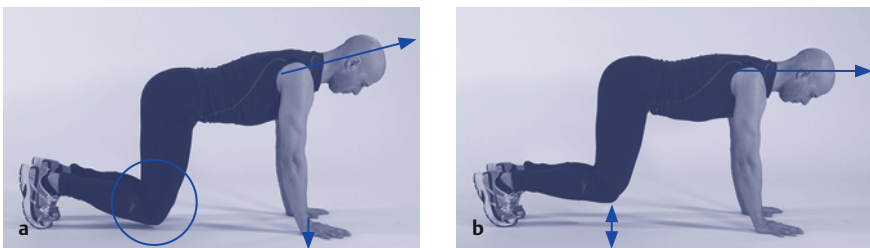
► Abb. 8.3 Core-Ansteuerung.

## 8.2

### Core und mehr – Training der lokalen und globalen Stabilisatoren

Aufbau über Core, Knie wenige Millimeter abheben und dann mit absolut stabiler Lordose Knie 10 cm – 2 mm – 10 cm abheben (► Abb. 8.4).

Zur Entspannung große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



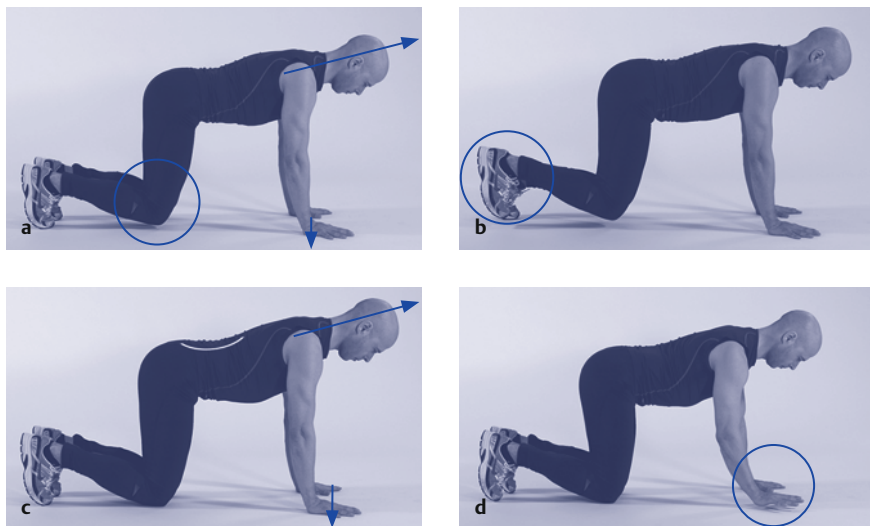
► Abb. 8.4 Core und mehr.

### 8.2.1 Übung 1 – Level II – lokal/global/global

Aufbau wie oben (► Abb. 8.5a), anschließend Knie wenige Millimeter vom Boden abheben, zusätzlich einen Fuß wenige Millimeter abheben, mit aktiver Längsspannung 3–4 Atemzüge halten, Fuß wechseln (► Abb. 8.5b).

**Variante:** Aufbau wie oben (► Abb. 8.5c), anschließend eine Hand wenige Millimeter vom Boden abheben, Rumpf und Schultergürtel so ruhig und stabil wie möglich, atmen, Hand wechseln (► Abb. 8.5d).

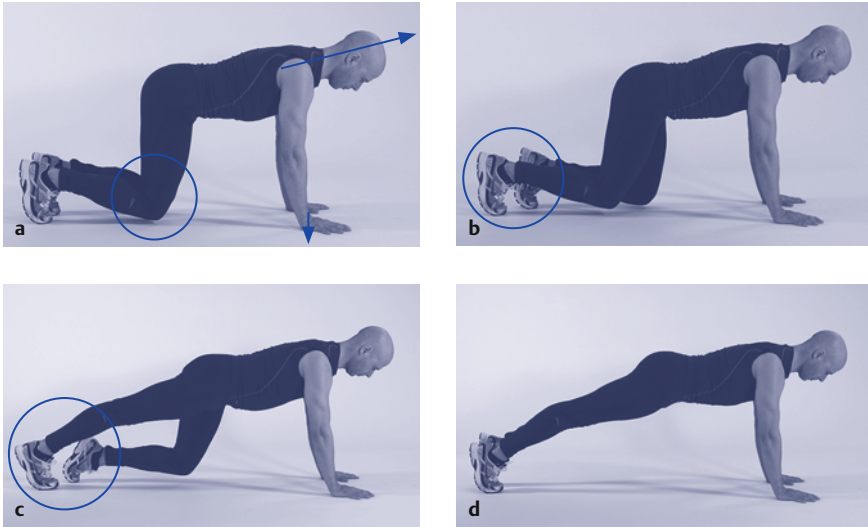
Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



► Abb. 8.5 Level II – lokal/global/global.

## 8.2.2 Übung 2 – Level II

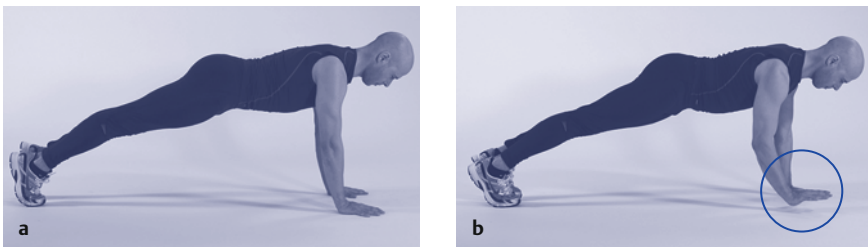
Aufbau über Core, dann langsam, mit ganz ruhigem Rumpf, Schritt für Schritt in eine Langbankposition wandern, atmen, Längsspannung, den Boden aktiv wegschieben und zurück in den Vierfüßlerstand (► Abb. 8.6).



► Abb. 8.6 Level II.

Aufbau über Core, langsam eine Hand wenige Millimeter abheben, der Rumpf bleibt so ruhig wie möglich, atmen, Hand wechseln, in unterschiedlichen Tempi, zurück in den Vierfüßlerstand (► Abb. 8.7).

Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



► Abb. 8.7 Level II mit Handabheben.

### 8.2.3 Übung 3 – Hill-Climber

Aus der Stützposition den M. transversus konzentrisch ansteuern und abwechselnd ein Knie anziehen, das Becken muss neutral bleiben (► Abb. 8.8).



► Abb. 8.8 Hill-Climber.

### 8.2.4 Übung 4 – Variante Knie seitlich anziehen

Aus der Stützposition den M. transversus konzentrisch ansteuern und abwechselnd das Knie seitlich anziehen (► Abb. 8.9).

Zur Entspannung zwischen den Übungen große Mobilisationen der Wirbelsäule und der Handgelenke durchführen.



► Abb. 8.9 Variante Knie seitlich anziehen.