

# Russian Twist mit angehobenen Beinen

Diese Übung kräftigt die Bauchmuskulatur und stärkt die wichtige Rumpfrotation. Jede athletische Aktivität vom Laufen und Springen bis zum Werfen generiert ihre Dynamik aus der Verschraubung der Körpermitte. Beim Radfahren kommt der Rumpfrotation beim Übertragen der Kraft zwischen Ober- und Unterkörper eine wichtige Rolle zu.

Für die Rotation des Torsos und das seitliche Beugen der Wirbelsäule sind speziell die seitlichen Bauchmuskeln verantwortlich. Mit dem Russian Twist lassen sich diese effektiv aktivieren. Die geraden Bauchmuskeln müssen dabei intensive isometrische Haltearbeit leisten.

## STARTPOSITION

- In Rückenlage auf dem Boden bzw. auf einer Matte werden die fast gestreckten Beine leicht angehoben und über dem Boden gehalten
- Der Oberkörper ist ebenfalls vom Boden soweit abgehoben, dass die Lendenwirbelsäule keinen Bodenkontakt mehr hat
- Der Kopf ist angehoben und die Bauchmuskulatur angespannt, um die Haltung zu fixieren
- Mit beiden Händen wird eine Hantelscheibe über dem Becken gehalten (Abb. 1)

## AUSFÜHRUNG

- Ist die Startposition eingenommen, beginnt das Ausführen der „Twist“-Bewegung: Die Hantelscheibe wird beidhändig am Becken vorbeigeführt, bis sie Bodenkontakt hat. Hierbei rotiert der Oberkörper leicht auf die Seite, zu welcher die Hantelscheibe geführt wird (Abb. 2)
- Die Hantelscheibe berührt jeweils nur kurz und leicht den Boden. Dann beginnt die Körperdrehung zur anderen Seite
- Die „Rechts-Links“-Rotation des Oberkörpers wird zunächst langsam ausgeführt. Das Tempo wird nach und nach gesteigert; solange wie ein sauberes Ausführen der Übung möglich ist
- Während dem Ausführen der Bewegung regelmäßig Atmen



Abb. 1) Startposition Russian Twist



Abb. 2) Rotation zur Seite Russian Twist

## HÄUFIGE FEHLER

- Während dem Ausführen fällt der Oberkörper ins Hohlkreuz
- Rotation wird zu langsam ausgeführt

## KORREKTURHINWEISE

- Position wählen, in der das Gleichgewicht gehalten werden kann
- Gesäß bleibt während der gesamten Bewegung am Boden
- Der Kopf dreht sich zusammen mit dem Oberkörper
- Als Zusatzlast kann alternativ zur Hantelscheibe auch ein Medizinball oder eine Kurzhantel eingesetzt werden
- Keine zu schwere Lasten einsetzen, da hierbei ein schnelles Ausführen der Bewegung nicht mehr möglich ist

Die Übungsbeschreibung ist ein Auszug aus dem Buch **Krafttraining im Radsport**. Mit Herzblut geschrieben von den Gründern von iQ **athletik**. Erschienen bei Elsevier im Urban & Fischer Verlag, ISBN: 978-3-437-48590-9  
Mehr zum Buch unter:  
[www.krafttraining-im-radsport.de](http://www.krafttraining-im-radsport.de)

