

Kräftigung der Abduktoren und des Rumpfes

Seitliches Beinheben:

Suchen Sie sich eine freie Wand, einen Stuhl oder etwas Anderes, an dem Sie sich gut festhalten können. Ausgangsposition ist ein stabiler Stand. Nun das von der Wand entferntere Bein gestreckt zur Seite führen.

Versuchen Sie dabei den Oberkörper aufrecht zu halten. Langsam wieder zurückführen.

Um diese Übung schwerer zu gestalten, kann man sie auch aus der liegenden Position ausführen. Dabei in der Seitposition die Beine aufeinanderlegen und das obere Bein gestreckt nach oben führen.

2x 12 Wiederholungen pro Seite



Beinstrecken liegend:

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Matte, während ein Bein angewinkelt aufgestellt ist, das andere sich angewinkelt in einem 90° Winkel sowohl in der Hüfte als auch im Kniegelenk in der Luft befindet.

Das angehobene Bein nun langsam und kontrolliert nach vorne Richtung Boden strecken, bis es fast am Boden ist und dann wieder zurückziehen in die angewinkelte Position.

Dabei auf eine kräftige Rumpfspannung achten.

2x8 Wiederholungen pro Seite

