

Abduktion und Adduktion der Beine in Rückenlage

Körpermitte:

Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Ausgestreckte, leicht angehobene Beine öffnen und wieder zusammenführen oder überkreuzen.

Achtung:

Ständiger Kontakt des (unteren) Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.

Erleichtern:

Position nur halten (Beine ausgestreckt leicht vom Boden abgehoben).

Erschweren:

Zusatzgewicht für die Beine (oder Arme in Hochhalte evtl. ebenfalls mit Zusatzgewicht).

Variante I:

Mit den Beinen kreisende Bewegungen ausführen.

Variante II:

Gestreckte vom Boden leicht abgehobene Beine zusammen (evtl. mit eingeklemmten Ball) oder abwechselnd auf und ab respektive nach links und rechts bewegen.

