

Abduktion und Adduktion des Beines in Schulterlage - rechts

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Schulterlage, ein Bein (links) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (rechte) Bein zeigt ausgestreckt nach schräg vorne in Verlängerung des Körpers, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen. Das Becken ist angehoben, so dass Oberkörper und Oberschenkel (sowie ausgestrecktes Bein) praktisch eine Linie bilden. Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position das Trainingsbein (rechts) zur Seite weg vom Körper nach aussen drücken (einseitige Beinabduktion) und wieder zur Mitte zum anderen Bein führen.

Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Becken parallel zum Boden halten (nicht seitlich hängen lassen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen; Zusatzgewicht auf der Hüfte.

