

Abduktion und Adduktion eines Beines im Stand alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren

Leichte Kniebeugeposition (Beine schulterbreit) mit nach vorne geneigtem Oberkörper, Arme angewinkelt (ungefähr 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk - Oberarme am Körper, Unterarme zeigen auf Höhe des Bauchnabels nach vorne, eventuell die Hände verschränken / oder die Hände auf der Hüfte abstützen), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein nach schräg hinten ausstossen (Abduktion des Beines und Extension der Hüfte) und zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung kann mit dem Eisschnelllaufen verglichen werden (skater pushes).

Achtung:

Die Bewegung findet ausschliesslich im Bein/der Hüfte statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

