

Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz (links)

Ganzkörper:

Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), mit dem freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Das obere Bein heben und senken.

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Die Schulter über dem Ellenbogen halten.

Erleichtern:

Knie auf dem Boden; oberes Bein weniger abspreizen; Position nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf der Hüfte, am oberen Bein für zusätzliches Training der Beinmuskulatur); instabile Unterlage (sowohl für stützenden Arm als auch stützendes Bein möglich).

