

Abduktion und Adduktion der Beine in Liegestützposition

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz/high plank, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), die Beine abwechselungsweise zur Seite (beidseitige Hüftabduktion) und wieder zur Mitte führen (Fuss re zur Seite, Fuss li zur Seite, Fuss re zur Mitte, Fuss li zur Mitte etc.).

Achtung:

Oberkörper stabil halten, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (an den Beinen und/oder auf dem Rücken); instabile Unterlage für die Arme.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante I:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).

Variante II:

Die Beine gleichzeitig durch kleine Sprünge abspreizen und wieder in die Ausgangsposition zusammenführen.

