

Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - links

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), den freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das obere Bein heben, um das Band zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangslage senken.

Achtung:

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

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

