

## Abduktion und Adduktion der Beine im Unterarmstütz

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz (plank) bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), die Beine abwechslungsweise 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:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen). Die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

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

### Variante:

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

