

Abduktion und Adduktion der Beine in Schulterlage

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Schulterlage, die Beine angewinkelt mit den Füßen/Fersen auf dem Boden aufgestellt (Fersen vor den Knien platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk) und die Arme seitlich neben dem Körper positionieren. Das Becken ist angehoben, so dass Oberkörper und Oberschenkel praktisch eine Linie bilden. Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position die Beine zur jeweiligen Seite nach aussen drücken (beidseitige Beinabduktion) und wieder zusammenführen.

Achtung:

Oberkörper und Oberschenkel bilden praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine.

