

Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - links

Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Abduktoren, Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem linken Unterarm, wobei das untere Knie, der Unterschenkel (zeigt schräg nach hinten) sowie das Aussenrist des Fusses auf dem Boden abgesetzt werden. Das obere (rechte) Bein wird auf dem unteren aufgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Oberschenkel etwas oberhalb der Knie legen). Der freie Arm kann auf der Hüfte abgestützt werden. Aus dieser Position das obere (angewinkelte) Bein abspreizen (Band dehnen/weiter spannen) und gleichzeitig die Hüfte heben und nach vorne drücken. Anschliessend das Becken zurück in die Ausgangsposition senken und das obere Bein wieder zum unteren Bein führen. Der freie Arm kann die Bewegung begleiten, indem er in der Endposition nach oben zeigt, oder er bleibt auf der Hüfte abgestützt.

Achtung:

In der Endposition bilden Oberschenkel und Oberkörper praktisch eine Linie (Becken nach vorne schieben).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

