

Kräftigung Hüftabduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, beide Beine gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers, Fußspitzen angezogen, einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm leicht vor dem Körper abstützen.

III



III Ausführung

Das obere Bein langsam und kontrolliert gestreckt nach oben anheben. Dabei zeigt die Fußspitze des oberen Beines leicht nach unten.

IV



IV Steigerung

Beide Beine gestreckt anheben. Das untere Bein bleibt vom Boden gelöst.

V



V Dann das obere Bein noch etwas weiter anheben.

Wichtig

Beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne, nicht die Hüfte aufdrehen.