

Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren mit Elastikband

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 20 Wiederholungen.

11



12



11 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

12 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

Varianten

13 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

13



14



14 Übung mit Theraband ausführen.

Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.