

Beinabduktion mit dem Miniband/Theraband



1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Trainiert werden die Abduktoren sowie die Gesäßmuskulatur. Gleichzeitig werden die Bänder gekräftigt wodurch das Knie stabilisiert und die intramuskuläre Koordination verbessert wird. Ein gutes Körpergefühl und Balance sind von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Hüftbreiter Stand
- Das Miniband umschließt beide Füße
- Oberkörper ist aufrecht und die Hände halten seitlich die Balance.

Die Knie sind leicht entriegelt (gebeugt) für einen stabilen Stand. Ein Bein wird gegen den Widerstand des Minibands gezogen, während sich der Winkel im Knie nicht verändert. Das Bein wird wieder langsam herangeführt. Das Miniband bleibt konstant unter Spannung.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Miniband mit geringerem Widerstand verwenden
- Im Wechsel durchführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Miniband mit höherem Widerstand verwenden
- Mit dem Standbein auf die Fußspitzen stellen
- instabile Unterlage wie ein Wackelkissen verwenden

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- bei akuten Schmerzen im Sprunggelenk oder Beschwerden in der Hüfte

Alle Folgen der Trainingsbibliothek sind auch online abrufbar: <https://stuttgart.sgstern.de/angebot/sg-stern-aktiv/trainingsbibliothek/>

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

