

SG STERN AKTIV – Folge 18 der Trainingsbibliothek: Beinabduktion

1. Zielgruppe

Diese Übung für die Gesäßmuskulatur und die Oberschenkelaußenseite ist sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist neben einer guten Körperspannung eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung

- Seitlage auf dem Boden
- Kopf auf dem unteren Arm ablegen
- oberen Arm vor dem Körper abstützen
- unteres Bein leicht anwinkeln
- oberes Bein strecken sowie Fußspitze anziehen und eindrehen



Ausgangsposition



Endposition

Aus der Ausgangsposition wird das obere Bein gestreckt und so weit wie möglich in Richtung Decke angehoben. In der Endposition wird die Spannung für einen kurzen Moment gehalten bevor das Bein wieder bis kurz vor den Boden abgesenkt wird. Das obere Bein ist während der gesamten Bewegungsausführung gestreckt und die Fußspitze ist angezogen sowie eingedreht. Außerdem sollte die Bauch- und Rückenmuskulatur immer angespannt sein, um Ausweichbewegungen in der Hüfte zu vermeiden. Anschließend wird dieselbe Bewegung auf der anderen Seite mit dem anderen Bein durchgeführt. Die Übung sollte langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2 - 4 Sätze à 10 - 20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- oberes Bein anwinkeln

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition etwas länger halten
- Übung mit Zusatzgewicht ausführen, z.B. Gewichtsmanschetten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Hüftproblemen
- akuten Knieproblemen (ns)

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholtz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com.