

## **SG STERN AKTIV – Folge 22 der Trainingsbibliothek: Beinadduktion**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung für die innere Oberschenkelmuskulatur 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 strecken sowie die Fußspitze anziehen und eindrehen
- oberes Bein anwinkeln und vor dem unteren Bein aufstellen oder ablegen



Aus der Ausgangsposition wird das untere Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben angehoben. In der Endposition wird die Spannung für einen kurzen Moment gehalten bevor das Bein wieder bis kurz vor den Boden abgesenkt wird. Das untere Bein ist während der gesamten Bewegungsausführung gestreckt und die Fußspitze ist angezogen und eingedreht. Das obere Bein bleibt angewinkelt, der Unterschenkel des oberen Beins wird vor dem unteren Bein abgelegt. 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

Intensitätssteigerung:

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

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Hüftproblemen
- akuten Knieproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (ns)