

SG STERN AKTIV – TRAININGSBIBLIOTHEK

Folge 8: Beinabduktion in Seitlage

1. Zielgruppe

Diese Übung für die schrägen Bauchmuskeln ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler geeignet, da sie in sehr vielen Variationen ausführbar ist. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung und Koordination.

2. Bewegungsausführung



- Seitlage auf dem Boden
- Kopf mit der Hand abstützen
- Andere Hand stützt vor dem Körper ab
- Hüfte gerade halten
- Beine liegen übereinander
- Fußspitzen anziehen

Aus der Ausgangsposition werden beide Beine aus dem Hüftgelenk nach oben gezogen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Beine geschlossen bleiben! Die Bewegung nach oben soll so weit wie möglich



ausgeführt werden! Aus der Endposition die Beine langsam wieder nach unten absenken und dabei nicht komplett ablegen. Während der Bewegungsausführung ist es wichtig, dass Bauch- und Rückenmuskula-

tur angespannt bleiben. Dies, um den Körper zu stabilisieren und Ausweichbewegungen in der Hüfte zu vermeiden!

3. Belastungsnormative

- 2-3 Sätze mit 10-20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- kleinere Bewegungen
- weniger Wiederholungen
- Beine leicht abheben und halten

Intensitätssteigerung:

- Bewegungen so groß wie möglich ausführen
- Beine soweit es geht nach oben ziehen und halten+ kleine Schrittbewegungen
- Beine soweit es geht nach oben ziehen und halten+ kleine, kurze Bewegungen nur nach oben
- Übung mit Zusatzgewicht durchführen, z. B. Gewichtsmanschetten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Hüftproblemen
- Schwangerschaft
- starkem Übergewicht

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (Is)