

Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Beinstrecken in der Seitenlage

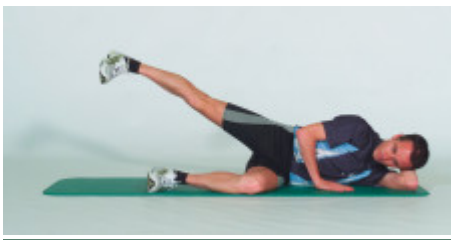
Diese Beinkräftigungs-Übung wird in der Seitenlage ausgeführt. Das obere Bein ist gestreckt und wird vom Boden abgehoben und gesenkt, das untere wird angewinkelt. So werden die Abduktoren gestärkt.

Ausgangsposition



Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, unteres Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, oberes Bein gestreckt und innenrotiert, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

Endposition



Gestrecktes Bein heben und senken, Hüfte bleibt dabei gestreckt und innenrotiert.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO