

Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur: Beinheben in der Seitenlage

Diese Beinkräftigungs-Übung wird in der Seitenlage ausgeführt. Das untere Bein ist gestreckt, das obere wird angewinkelt. Dann wird das untere vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt. Damit werden die Adduktoren gestärkt.

Ausgangsposition



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

Endposition



Gestrecktes Bein heben und senken.

Material: weiche Unterlage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO