

# 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**