

Training mit dem Medizinball – Beine und Gesäss: Abduktion mit Medizinball an Hüfte

Die äussere Oberschenkelmuskulatur sowie die Schultermuskulatur werden in dieser Übung gleichermassen beansprucht.

Einsteiger



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

Ausführung: Abspreizen des Beines zu Seite, Medizinball seitlich an den Körper haltend.

Fortgeschrittene



Medizinball auf der Gegenseite seitlich am Körper haltend.

Könnner



Zusätzlich den Medizinball gegengleich über die Hochhalte kreisen.

Methodische Hinweise und Material

- Zuerst wird das Niveau der Übung ausgewählt.
- 3 Serien anwenden. Die Belastungsphasen dauern 45 Sekunden und die Erholungsphasen 15 Sekunden (Intervalltraining).
- Diese Übung kann mit allen drei Arten von Bällen durchgeführt werden.

Quelle: Claudia Romano, MedBall



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO