

Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Beinabspreizen seitlich

Das Beinabspreizen seitlich ist mit dem Mini-Band besonders effektiv. Die Übung eignet sich, um die seitliche Bein- und Hüftmuskulatur zu kräftigen. Dabei soll der Oberkörper stabil bleiben.

Ausgangslage: In der Seitenlage das untere Bein leicht beugen um die Auflagefläche zu vergrössern. Den unteren Arm anwinkeln und den Kopf locker auf die Hand stützen. Mini-Band zwischen Unterschenkeln platzieren.



Ablauf: Das obere Bein möglichst weit seitlich nach oben anheben, ohne das Becken nach vorne oder zurück kippen zu lassen. Werden die Bewegungen langsam und fließend ausgeführt ist die Übung viel effektiver.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf bleibt stabil, kein Abknicken in der Hüfte.

Variation: Beinabspreizen+

Schwieriger

Bei dieser Übung werden die Ab- und Adduktoren gekräftigt und aufgrund der reduzierten Auflagefläche zusätzlich das Gleichgewicht herausgefordert.

Ausgangslage: Obere Hand in die Hüfte abstützen anstatt auf Boden.

Ablauf: Unteren Arm ausstrecken, Kopf auf den Oberarm legen. Das untere Bein 5 cm vom Boden anheben und die Abspreizbewegung in beide Richtungen – nach unten und nach oben – ausführen.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 ×, 2–3 Sets

Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO