

Kraft: Hüftmuskulatur (Abduktoren)

Die Abduktoren sind wichtig für eine gute Beckenstabilität und wirken sich auf die Haltung aus. Jedes gute Beintraining enthält auch Übungen für die sogenannten Beinabspreizer.



Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt.

Hochführen und Senken des gebeugten Beines
Unterschenkel bleibt parallel zur Unterlage.

Hinweis: Beim Hochführen und Senken bleiben die Knie- und Fussgelenke stets auf gleicher Höhe.

Material: Schwedenkastenelement

Variationen

einfacher



Stand vor der Sprossenwand; Standbein leicht gebeugt.
Spielbein auf Teppichresten oder anderer rutschigen Unterlage.

Spielbein gestreckt maximal zur Seite führen und wieder heranziehen.

Material: Rutschige Unterlage.

schwieriger



Stand seitwärts an der Sprossenwand mit beiden Beinen im Elastikband; Rumpfmuskulatur anspannen. Beide Beine beugen (höchstens bis 90°).



Beim Aufstehen aus der Kniebeuge das Spielbein gestreckt von innen nach aussen führen.

Material: Gummiband.

Postenblatt Hüftmuskulatur (Abduktoren)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO