

Laterale Abduktion (Boden)

Muskelgruppe: Po mit Fokus auf den seitlichen Bereich/ Oberschenkel

Ausgangsposition

- Vierfüßlerstand (90 Grad Winkel in Knie und Hüfte)
- Schulter über die Hände platzieren
- Blick vor die Hände auf den Boden



Ausführung

- Das arbeitende Bein zur Seite abstrecken und Richtung Decke heben
- Hebe das Bein so weit wie möglich



Endposition

- Das Bein kontrolliert zurückführen aber nur so weit, dass weiterhin Spannung auf dem Hipband ist



Achtung:

- Achte darauf die Hüfte parallel zum Boden zu halten und ein Aufdrehen nach oben zur Decke zu verhindern
- Auch bei mehreren Wiederholungen sollte durchgehend Spannung auf dem Hipband sein
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt