

## Laterale Abduktion (stehend)

**Muskelgruppe: Po mit Fokus auf den seitlichen Bereich/ Oberschenkel**

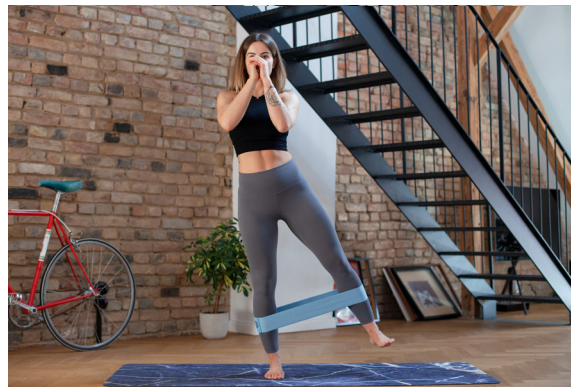
### Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Das Standbein ist minimal gebeugt
- Der Brustkorb während der ganzen Übung aufrecht



### Ausführung

- Das arbeitende Bein zur Seite abstrecken, dabei zeigen die Zehen weiter nach vorne
- Die Bewegung kontrolliert so weit wie möglich durchführen



### Endposition

- Das Bein kontrolliert zurück in die Ausgangsposition bringen, dabei solltest du das Bein nur soweit zurück führen das weiterhin Spannung auf dem Hipband ist



### Achtung:

- Die Hüfte zeigt während der ganze Bewegung nach vorne
- Bei dieser Übung werden mehrere Wiederholungen auf einer Seite gemacht und dann gewechselt