

Kräftigung Gesäß, Hüftextensoren & -abduktoren

WANN

Allgemeine Kräftigung der Hüft- und Gesäßmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Sehr gut für Langstreckenläufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

1



2



1 Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, beide Füße parallel, Bauch- und Pomuskulatur angespannt.

Brustbein anheben, Schultern zurück, beide Hände am Beckenkamm.

2 Ausführung

Gewicht auf ein Bein verlagern (Standbein leicht gebeugt).

Das andere Bein nun gestreckt abspreizen, dabei bleibt der Oberkörper gerade.

Varianten

- 3 Das gestreckte Bein in unterschiedlichen Winkeln vor oder hinter dem Körper abspreizen.

3



4



4 Übung mit Theraband ausführen.

Achtung

Auf aufrechte Haltung achten und nicht das Becken aufdrehen!

Fußspitzen zeigen immer parallel nach vorne.