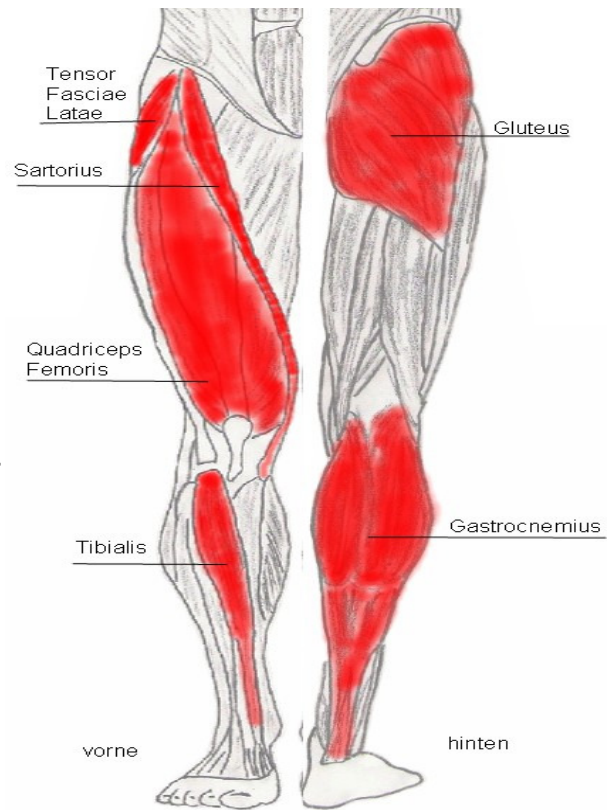


Kräftigung der Abduktoren

Innerhalb dieser Übung werden besonders die Muskeln im Oberschenkel (Quadriceps) und im Gesäß (Gluteus) trainiert. Durch die Straffung dieser Muskelgruppen werden den „Reiterhosen“ und auch zum Teil der Orangerhaut vorgebeugt.

Innerhalb dieser Übung trainieren Sie den Oberschenkelmuskel (Quadriceps), den Schneidermuskel (Sartorius), den Schenkebindespanner (Tensorfasciatae) und die Gesäßmuskeln (Gluteus). Wenn Sie während der Übung die Füßen anziehen werden auch die Unterschenkelmuskeln, vor allem der Schienbeinmuskel (Tibialis) trainiert.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam auf 3 Serien à 10 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden. Ziel ist es 3 Serien von je 15 Wiederholungen durchzuführen. Trainieren Sie mit Gewichtsmanschetten, sollten Sie nur zehn bis zwölf Wiederholungen machen, dafür aber mehr Serien. Das Gewicht ist richtig, wenn Sie die Anstrengung erst bei den letzten Wiederholungen spüren.



1. Legen Sie sich mit angewinkeltem rechten Bein auf die rechte Seite und lassen ihren Kopf auf ihrem Unterarm ruhen. Mit dem linken Arm stützen Sie sich vor dem Körper ab. Das linke Bein ist ausgestreckt. Achten Sie darauf, dass das Becken stabil ist.



2. Beim Ausatmen heben Sie das linke Bein mit angezogenen Fuß an. Einen Moment halten und beim Einatmen in eine schwebende Position über dem rechten Bein führen. Spannen Sie zum Stabilisieren des Beckens die Bauch und Beinmuskeln an.