

18 Bein abspreizen aus Seitenlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.

Bewegungsverlauf



Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.

Endstellung



Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.