

Ausfallschritte



Ziel der Übung: Oberschenkel- und Gesäßmuskeltraining.

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand.

Übungsausführung: Einen großen Schritt nach vor machen und aus dieser Stellung die Knie beugen, ohne dabei den Boden zu berühren, langsam wieder hochkommen.

Beachten Sie: Das vordere Knie schiebt sich nicht über die Zehen nach vorne, sondern bleibt über der Ferse.

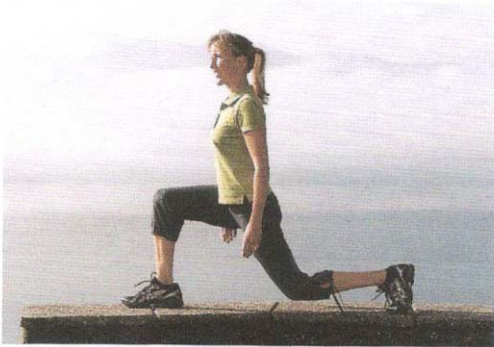


Abb. 2.19 Das Knie bildet einen rechten Winkel

Die inneren Oberschenkel formen

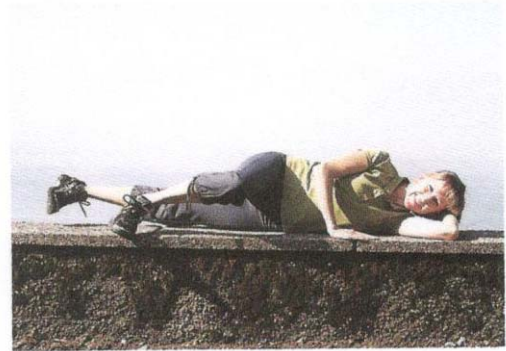


Ziel der Übung: Wohlgeformte Oberschenkel, trainiert gleichzeitig die schrägen Bauchmuskeln.

Ausgangsstellung: Wie bei der vorherigen Übung.

Übungsausführung: Strecken Sie das untere Bein aus. Spannen Sie Bauch- und Beckenbodenmuskulatur an und heben Sie langsam das Bein und senken Sie es wieder, ohne dabei den Boden zu berühren.

Beachten Sie: Die gesamte Beinmuskulatur wird angespannt.



Wirkung

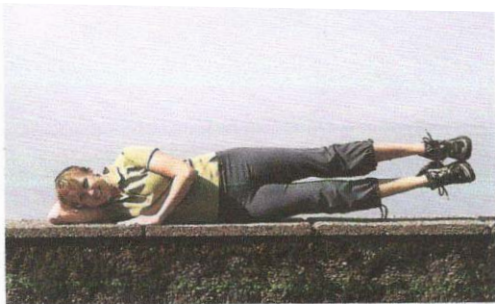
- Stärkung der Hüft- und Beinmuskulatur.
- Verbesserte Wahrnehmung des Zusammenspiels von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur mit den Hüftstabilisatoren.

EA

- Halten Sie Ihre Position.
- Aktivieren Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in einem leichten Grundtonus.

AA

- Intensivieren Sie Ihre Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Fußmuskulatur.
- Gleichzeitig strecken und heben Sie das obere Bein hüft hoch und beugen den Fuß im Sprunggelenk.
- Dabei zeigt Ihr Knie nach vorn.



Beinheben in Seitlage



Ziel der Übung: Trainiert die schrägen Bauchmuskeln und ist zur Rückbildung einer Rektusdiastase sehr zu empfehlen! Oberschenkeltraining innen und außen.

Ausgangsstellung: Seitlage, der Kopf ist auf dem Arm abgelegt, die obere Hand ist vor dem Oberkörper abgestützt. Der Bauchnabel ist zur Wirbelsäule fixiert und somit das Becken in senkrechter Lage stabilisiert. Die Beine sind ausgestreckt.

Übungsausführung: Nun heben Sie langsam beide Beine etwas vom Boden ab, halten sie kurz in dieser Position und lassen sie dann wieder absinken. Ohne das Gewicht der Beine an den Boden abzugeben, diese gleich wieder hochheben.

Steigerung: Strecken Sie den oberen Arm zur Decke hoch und wiederholen Sie die Übung wie oben beschrieben.

Beachten Sie: Ihre stabile Mitte und Ihre Beckenposition.