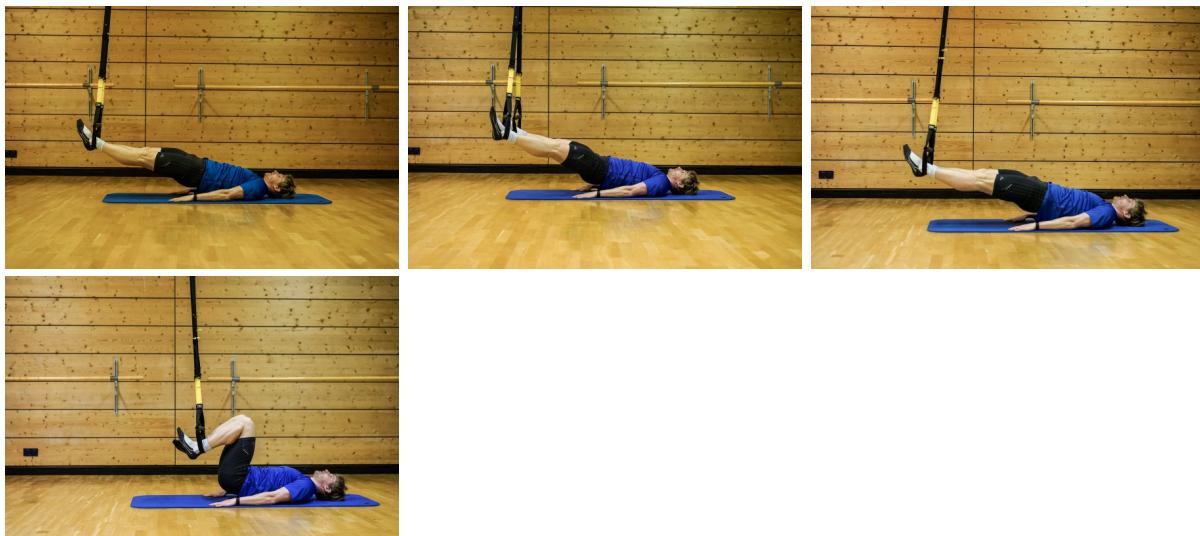


## Kombinationsübung - Abspreizen der Hüfte - Einrollen - Liegend - Gruppe: Kombinationsübung



### Marker

**Art der Übung:** Kombinationsübung, Teilkörperübung, Kraftübung

**Anzahl der Personen:** Eins

**Muskel Primär:** Rücken, Bein

**Muskel Sekundär:** Schulter

**Schwierigkeit:** Leicht

**Andere:** Dynamisch, Kniehöhe, 1 Sling

### Beschreibung

1. Beide Beine werden gleichzeitig bei hoher Körperspannung zur Seite bewegt (Abduktion). 2. Die Beine werden wieder langsam zusammengeführt (Adduktion). 3. Durch Beugung der Kniegelenke werden die Unterschenkel/Füße dem Gesäß angenähert. 4. Unmittelbar danach werden beide Kniegelenke wieder gestreckt.

### Ratschlag

Vermeide ein Absinken der Hüfte während der Bewegungsausführung! Je näher Du die Arme am Körper ablegst, desto schwieriger wird es die Balance zu halten. Je weiter Du die Beine abduzierst, desto intensiver wird die Übung. Mit den Armen kannst Du ggf. Gegendruck aufbauen, um nicht ins Schwanken zu geraten. Je weiter Du dich vom Aufhängepunkt entfernst, desto intensiver wird die Übung.