

Kräftigung für vordere Oberschenkelmuskulatur mit Betonung der Innenseite

Falls Sie Zweifel haben, ob die Übung für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Arzt.



Vorbereitung Teil 1

1. Die beiden Enden eines Gymnastikbandes von ca. 1m Länge mit einem stabilen Knoten verbinden, so dass eine Schlaufe entsteht.
2. Ein Tischbein nun durch leichtes Anheben des Tisches in die Schlaufe stellen. Die Füße parallel zur Tischkante stellen und schräg versetzt vorm Tischbein positionieren.

Gern zur Sicherung mit der Hand auf der Tischplatte abstützen.



Vorbereitung Teil 2

3. Der tischseitige Fuß wird in die Schlinge gebracht und das Band auf Knöchelhöhe positioniert. Der Abstand des Fußes vom Tisch sollte so gewählt werden, dass das Band gerade eben gespannt ist.

Übungszyklus

4. Das Bein in der Schlinge führt nun eine Bewegung nach vorne innen aus, bis eine gute Anspannung im Oberschenkel spürbar ist. Die erreichte Position wird für zwei Atemzüge gehalten und anschließend der Fuß zurück in die Ausgangsstellung gebracht.



Hinweise zur Durchführung:

5. Wie hier von hinten zu sehen ist, sollte der Fuß so positioniert werden, dass er etwa eine Fußlänge vom Tischbein Abstand hat und leicht nach vorn versetzt steht.
6. Der Fuß wird für die Übung gegen den Widerstand des Gymnastikbandes in einem Winkel von ungefähr 45° nach vorne schräg innen bewegt und dann langsam zurückgeführt in die Ausgangsposition. 10-15 Wiederholungen ohne zwischenzeitliches Absetzen des Fußes durchführen, dann Pause. Davon 3 Zyklen.