

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN OHNE HILFSMITTEL

Aussenrotatoren Hüfte



Ausgangsstellung: Seitenlage, Knie angewinkelt, beide Beine aufeinandergelegt
 Ausführung: Bauch anspannen, Knie anheben und Hüfte nach aussen drehen ohne das Becken nach hinten dreht

Innenrotatoren Hüfte



Ausgangsstellung: Seitenlage, Knie angewinkelt, beide Beine aufeinandergelegt
 Ausführung: Bauch anspannen, Fuss anheben und Hüfte nach innen drehen ohne das Becken nach vorne dreht

Hüftadduktoren



Ausgangsstellung: Seitenlage, oberes Knie angewinkelt, unteres Bein gestreckt
 Ausführung: Bauch anspannen, Fuss des unteren Beines anheben

Hüftabduktoren



Ausgangsstellung: Seitenlage unteres Knie angewinkelt, oberes Bein gestreckt
 Ausführung: Bauch anspannen, Fuss des oberen Beines anheben

Knie- und Hüftstrecker




Ausgangsstellung: Hüftbreiter aufrechter Stand
 Ausführung: in die Hocke gehen, mit den Knie nicht vor die Fussspitze gehen (so als wollten sie sich auf einen Stuhl setzen)





Gleiche Übung in breiter Ausführung mit einem Anteil der Adduktoren

Knie- und Hüftstrecker

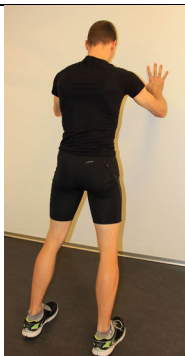
	Ausgangsstellung: Schrittstellung Ausführung: in die Hocke gehen, mit den Knie nicht vor die Fussspitze gehen (so als wollten sie mit dem Knie den Boden berühren)
---	---

Beinachsenstabilität

	Ausgangsstellung: Einbeiniger Stand Ausführung: in die Hocke gehen, mit den Knie nicht vor die Fussspitze gehen, das Knie und der Fuss schauen gradeaus
---	--

	Dasselbe ist auch auf einer Stufe möglich, dabei hinten oder vorne mit dem Fuss antippen, auch hier auf Beinachse achten
---	--

Schulterblattstabilisatoren

	Ellbogenstrecker Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Hände an der Wand abgestützt, Ellbogen beugen und Nase Richtung Wand bewegen
---	---



Ellbogenstrecker
Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand
Ausführung: Ellbogen beugen und somit
Nase Richtung Boden bewegen



Ellbogenstrecker, intensive Variante
Ausgangsstellung: Liegestützposition
Ausführung: Ellbogen beugen und somit
Nase Richtung Boden bewegen