

Fit mit dem BBV - Tag 16: Abduktion/Adduktion



Die Startposition von Stefanie Seggewiß ist im Sitzen. Ihre Ellenbogen drückt sie zueinander, während sie die Knie nach außen drückt (Abduktion).

BOCHOLT (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Coronapandemie stark eingeschränkt. Wer aber nicht gänzlich auf Sport verzichten möchte, dem bietet das Bocholter-Borkener Volksblatt in nächster Zeit täglich eine Übung, die ihm helfen soll, fit zu bleiben. Diese Aufgabe übernehmen für uns von TuB Bocholt Stefanie Seggewiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnessstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die 16. Übung ist die Abduktion/Adduktion. Sie dienen der Kräftigung der Oberschenkelaußen- und -innenseite und der Brustmuskulatur. Die Startposition ist im Sitzen. Die Beine sind

hüftbreit aufgestellt, die Schulterblätter so gut es geht zur Wirbelsäule gezogen. Nun gilt es, den Oberkörper nach vorne zu neigen und die Ellenbogen gegen die Knieaußenseite zu legen. Die Daumen zeigen zur Decke. Bauchspannung muss aufgebaut werden, dann die Ellenbogen zueinander drücken und gleichzeitig die Knie nach außen drücken. Wichtig ist es dabei, die Spannung zu halten und regelmäßig zu atmen.

Variation:

- Ellenbogen an die Knieinnenseite legen, Knie nach innen und Ellenbogen nach außen drücken
- Dynamisch arbeiten: Spannung aufbauen, reduzieren, aufbauen, reduzieren...



Bei der Variation werden die Ellenbogen an die Knieinnenseite gelegt und die Knie nach innen und Ellenbogen nach außen gedrückt (Adduktion).