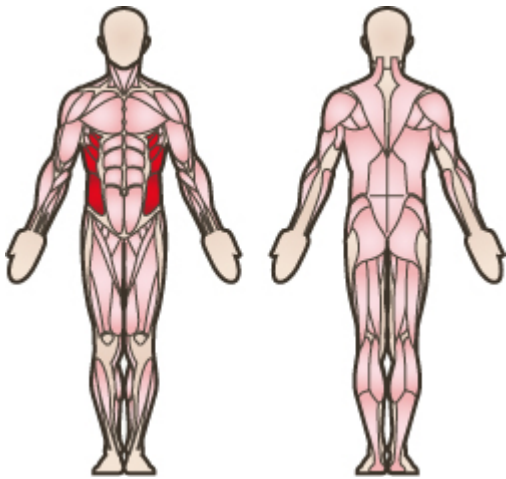


## Seitliches Beinabsenken



Level	Einsteiger - Anfänger
Major Muscle	Bauch
Secondary Muscle	Bauch
Main Joint	Mehrachsig Bewegung
Equipment	Matte

Ausführung	<p>Begib dich in Rückenlage auf den Boden. Strecke die Arme zu den Seiten aus und lege die Handflächen auf dem Boden ab. Ziehe die Beine an und strecke sie nach oben hin aus. Der Winkel zwischen Beinen und Rumpf sollte etwa 90 Grad betragen.</p> <p>Beginne nun mit der Übung. Beuge die nach wie vor ausgestreckten Beine langsam zur Seite. Dabei dreht sich deine Hüfte und der untere Rücken hebt vom Boden ab. Die Schulterblätter sollten jedoch immer am Boden bleiben!</p> <p>Senke die Beine also so weit zur Seite ab, wie es geht, ohne dass die Schulterblätter vom Boden abheben. Wenn du den maximalen Punkt erreicht hast, halte kurz inne und beginne dann mit der Aufwärtsbewegung, die dich zurück in die Ausgangsposition führt.</p> <p>Wiederhole dann die gerade beschriebene Bewegung – dieses Mal beugst du deine Beine aber zur anderen Seite hin.</p>
Target Muscle	Schräger Bauchmuskel - musculus obliquus abdominis
Secondary Muscle	Gerader Bauchmuskel - musculus rectus abdominis Pyramidenförmiger Muskel - musculus pyramidalis
Other Names	Leg Drops
error correction	<p>Vollführe diese Übung nicht mit Schwung, sondern langsam und kontrolliert. Achte außerdem darauf, dass deine Schulterblätter die gesamte Übung über am Boden bleiben. Lediglich dein Unterkörper sollte in Bewegung sein.</p> <p>Wenn du das Seitliche Beinabsenken nicht ausführen kannst, ohne die Technik zu vernachlässigen, beginne mit der Anfänger-Version dieser Übung, dem Hüftrollen. Wenn du das Hüftrollen ausreichend beherrschst, kannst du zum Seitlichen Beinabsenken zurückwechseln.</p>