



FIT UND XUND # 18

WINTER III von III

In dieser Ausgabe von Fit und Xund zeigen wir Ihnen eine Übung für den kleinen und mittleren Gesässmuskel. Diese Muskeln liegen seitlich am Becken und ziehen von der Darmbeinschaukel an die Aussenseite des Oberschenkelknochens. Ihre Funktion liegt im Stabilisieren des Beckens beim Gehen und Abspreizen des Beines in der Hüfte. Da sie breitfächrig angelegt sind, unter-

stützen die Muskeln je nach Faserverlauf das Beugen und die Innenrotation der Hüfte oder die Streckung und Aussenrotation der Hüfte. Für Wintersportarten wie das Skilanglaufen, Winterwandern, Schneeschuhslaufen, Skifahren und Schlittschuhlaufen ist diese Muskelgruppe von Bedeutung.

» Wir legen uns in die Seitenlage, den Kopf auf dem unteren Arm abgelegt. Das untere Bein ist ca. 45° nach vorne angewinkelt, das obere liegt gestreckt in der Verlängerung des Rumpfes. Achten Sie auf eine senkrechte Achse durch das Becken.



« Nun spreizen Sie das obere Bein gestreckt seitlich, leicht nach hinten, ab. Dabei sollte der Fuss leicht nach aussen gedreht liegen bei stabilem Oberkörper. Wiederholen Sie die Übung 15–20 Mal in 2–3 Serien. Wechseln sie anschliessend die Seite.



STEIGERUNG

« Führen Sie die gleiche Beinbewegung in der Seitstütze auf Unterarm und Unterschenkel aus. Dabei sollte der Ellenbogen unter der Schulter platziert sein. Das Becken steht in der Luft.

» Dies ist das letzte Fit und Xund in diesem Jahr. Wir wünschen Ihnen einen guten Jahresendspurt, einen dynamischen Rutsch ins 2017 und viel Kraft und gute Gesundheit im neuen Jahr!