

# Spreizung im Hüftgelenk (A3)



Ausgangsposition



Endposition

**Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der A3 Spreizung im Hüftgelenk, nämlich den kleinen und mittleren Gesäßmuskel.**

## Richtige Ausführung

1. Stellen Sie sich mit Ihren Füßen hüftbreit voneinander entfernt auf. Der Rücken ist gerade, leicht vorgeneigt, und die Hände halten Sie an die Hüfte. Der Blick geht nach vorne.

Wie an der A3 Spreizung im Hüftgelenk, aber stehend.

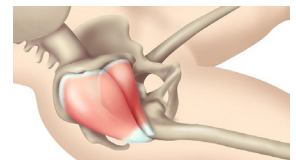
Anfänger können diese Übung im Vierfüßlerstand ausführen.

2. Heben Sie ein Bein langsam und so weit wie möglich zur Seite an (4 s). Sie können die obere Position für 5-10 Sekunden lang halten, danach das Bein langsam zurückführen (4 s), aber nicht mit dem Fuß auf dem Boden aufsetzen, sondern nach kurzer Pause (2 s) sofort wieder mit dem Heben beginnen. Trainieren Sie anschließend das andere Bein auf die beschriebene Art und Weise.

Blieben Sie mit dem Oberkörper möglichst stabil und im Gleichgewicht. Führen Sie die Übung ohne Schwung aus.

3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

**Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:**



Bei der Spreizung im Hüftgelenk trainieren Sie den kleinen und mittleren Gesäßmuskel.

## Hinweise

Halten Sie sich für eine bessere Stabilität an einer Stuhllehne oder Wand fest.

Um die Spreizung im Hüftgelenk zu schweren, kann die Übung auch seitlich liegend oder in der Seitstütz durchgeführt werden. Steht Ihnen ein Übungsband zur Verfügung, können Sie dieses auch als zusätzlichen Trainingswiderstand benutzen.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.