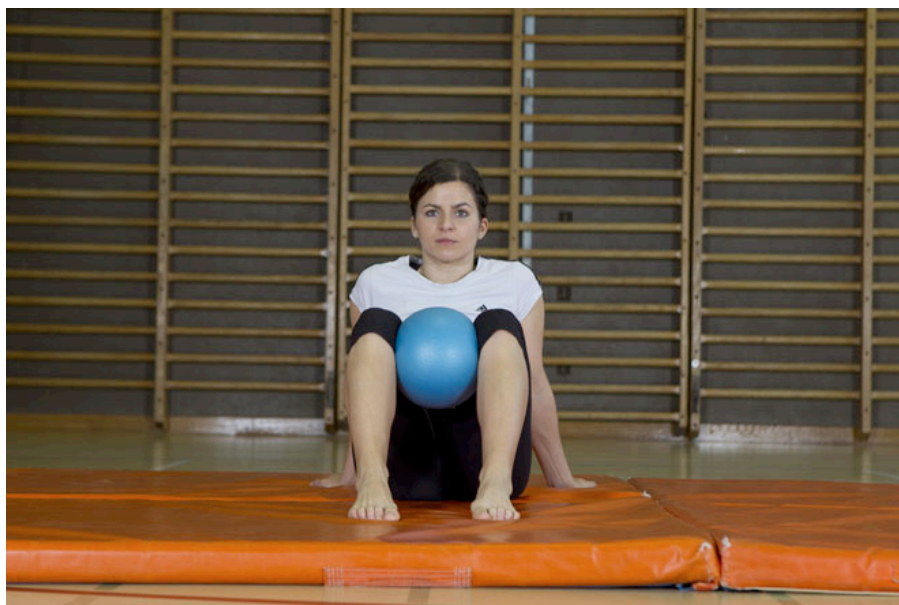


Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Grundform

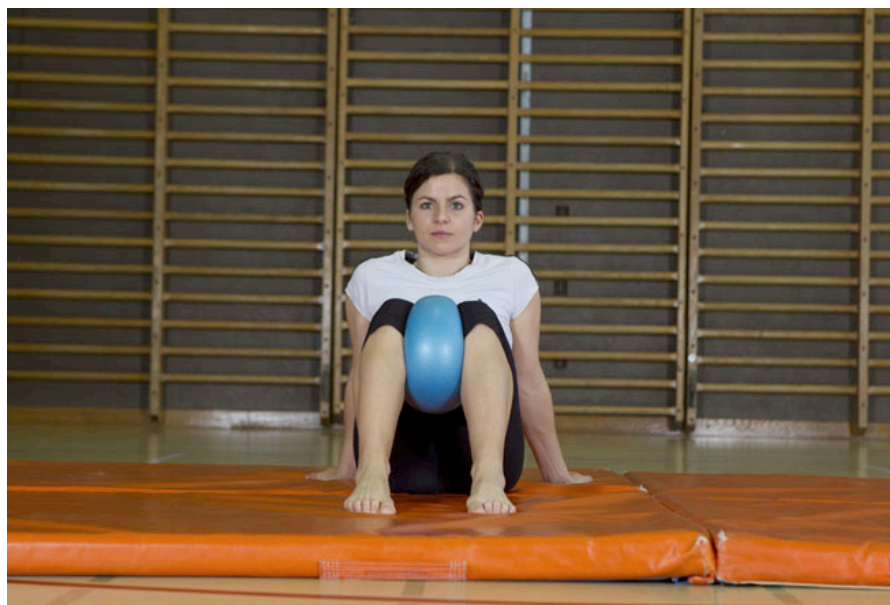


Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt. Druck des Knies gegen Kastenteil, einige Sekunden halten.

Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Einfacher



Stabiler Sitz mit angewinkelten Beinen oder auf kniehohem Kasten; Arme stützen hinter dem Körper ab; Softball zwischen den Knien.



Wiederholtes langsames Zusammen-drücken der Knie.

Hüftmuskulatur (Adduktoren) – Schwieriger



Partnerübung; Grätschsitz. Auseinander- bzw. Zusammendrücken der gestreckten Beine gegen Widerstand.

Hinweis: Partner leistet mässigen Widerstand.