

## Adduktion und Abduktion eines Beines in Seitenlage - links

Unterkörper: Adduktoren

Seitenlage auf der linken Körperseite, wobei das untere gestreckte Bein in Verlängerung des Körpers nach hinten zeigt, das obere leicht angewinkelte Bein wird über das untere Bein geführt, so dass das Knie, der Unterschenkel (zeigt auch nach hinten) sowie das Fussinnenrist ebenfalls auf dem Boden platziert werden. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Der untere Arm stützt den Kopf, der obere angewinkelte Arm stützt den Oberkörper, indem die Hand auf Höhe des Bauchnabels auf dem Boden platziert wird. Aus dieser Position das untere (gestreckte) Bein anheben (Band dehnen/weiter spannen) und zurück in die Ausgangsposition senken.

### Achtung:

Für eine höhere Intensität das Trainingsbein nicht vollständig ablegen.

### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

