

Abduktion und Adduktion der Beine (Unterschenkel) in Rückenlage

Unterkörper: Adduktoren

Rückenlage, die Arme liegen seitlich flach am Boden auf oder die Hände unter dem Gesäss platzieren, die angewinkelten Beine sind vom Boden abgehoben (90 Grad Winkel in den Knien, Oberschenkel zeigen nach oben, Unterschenkel nach vorne), zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Aus dieser Position die Unterschenkel nach aussen bewegen (Band dehnen/weiter spannen - Innenrotation der Hüfte) und zurück in die Ausgangslage führen.

Achtung:

Ständiger Kontakt des (unteren) Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen). Die Position der Oberschenkel bleibt möglichst stabil, die Bewegung findet in den Unterschenkeln (und der Hüfte) statt.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

