

Dehnung Hüftadduktoren

WANN

Vor und nach dem Laufen, Tennis, Golf; bei Verkürzungen im Bereich der Adduktoren (Oberschenkelinnenseite), bei eingeschränkter Hüftbeweglichkeit (Arthrose)

WARUM

Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Adduktoren und Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

II



II Ausgangsstellung

Grätschstellung, Füße weit auseinander, beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, aufrechter Oberkörper, beide Hände locker in der Taille abstützen.

II



II Ausführung

Das Oberkörpergewicht parallel zu einer Seite und auf ein Bein verlagern, dabei das Bein im Knie beugen.

Das andere Bein bleibt gestreckt am Boden, so dass die Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels zu spüren ist.

Achtung

Knie des gebeugten Beins nicht über die Fußspitze hinauschieben!