

Kräftigung Hüftadduktoren in Seitlage

WANN

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Seitlage, unteres Bein gestreckt, Fußspitze herangezogen.

Einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm vor dem Körper abstützen.

III



III Ausführung

Das untere Bein langsam und kontrolliert ganz gestreckt anheben und wieder bis kurz vor dem Boden absenken.