

Dehnungsübung: Adduktoren - Übung



1. Phase:

- im Sitz die Beine dicht zueinander aufstellen
- die Hände um die Knie legen und mit den Armen die Beine fixieren
- die Knie / Oberschenkel gegen den Widerstand der Arme mit voller Kraft nach außen drücken



2. + 6. Phase:

- Rückenlage; die Beine sind aufgestellt und die Füße dicht beieinander
- **aktiv** die Knie nach außen fallen lassen bzw. mit eigener Muskelkraft die Knie nach außen ziehen so weit wie möglich



3. + 5. Phase:

- im Sitz, die Knie fallen so weit wie möglich nach außen und die Unterarme liegen auf
- die Füße liegen dicht zusammen
- die Unterarme drücken die Knie **passiv** noch weiter nach außen



4. Phase:

- a.) Position wie in 3 beibehalten; jetzt die Knie gegen den Widerstand der Arme mit voller Kraft zusammendrücken
- b.) entspannen und gleich versuchen **aktiv** die Knie noch einmal so weit wie es geht nach außen drücken mit eigener Muskelkraft ohne das die Arme weiter drücken

5. Phase: **passiv** die Dehnung verstärken durch weiteres Drücken der Knie nach außen durch die Unterarme

6. Phase: Ausgangsposition siehe Phase 2; **aktiv** mit aller Kraft noch mal versuchen, die Knie nach außen fallen zu lassen