

Dehnung der Adduktoren

Die Adduktoren oder auch Schenkelanziehmuskeln, ziehen das Bein zur Körpermitte und darüber hinaus. Durch ein sehr gutes Zusammenspiel mit den Gesäßmuskeln stabilisieren die Adduktoren beim Laufen oder Gehen das Becken, damit dies nicht zur Seite kippt. Diese Muskeln gehören zur tonischen Muskulatur und neigen zur Verkürzungen. Wie stark die Verkürzungen sein können merken Sie deutlich, wenn Sie folgende Dehnübung durchführen. Sie werden schnell ein starkes Ziehen an der Innenseite der Oberschenkel spüren.

Wichtig: Dehnen Sie immer langsam und achtsam, da Sie sonst die Muskeln und Sehnen verletzen können.

Wiederholungen: Die Dehnübungen 2 – 3 durchführen und die Dehnung an ihrem persönlichen Endpunkt 15 – 20 Sekunden halten, damit der Körper sich anpassen kann.



1. Mit angewinkelten Beinen auf den Boden setzen und gegen eine Wand lehnen. Sie können es auch frei im Raum machen – die Wand macht es nur bequemer...



2. Mit beiden Händen umfassen Sie nun Ihre Fußgelenke und ziehen die Füße zu sich heran. Lassen Sie die Knie langsam nach außen fallen, wenn Sie ein leichtes ziehen an der Oberschenkelinnenseite spüren machen Sie es richtig. Einen kleinen Moment die Dehnung halten, dann wieder locker lassen. Nach einem kleinen Moment Pause weiter dehnen.