

Dehnung der Adduktoren im Liegen

Diese Dehnübung funktioniert allein durch die Schwerkraft. Nur durch das lockere Liegen werden die Schenkelanziehmuskeln (Adduktoren) gedehnt. Da keine weitere Muskelkraft für diese Übung von Nöten ist, wird auch vom passivem Dehnen gesprochen.

Wiederholungen: Die Übung 2 – 3 mal wiederholen, halten Sie die Dehnung ruhig etwas länger – bis zu 60 Sekunden. Beim Abwärmen ist das sehr entspannend.



1. Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie ihre Beine an und bringen Sie ihre Fußsohlen zueinander.



2. Lassen Sie die Knie jetzt langsam zur Seite fallen. Wenn Sie ein leichtes Ziehen auf der Oberschenkelinnenseite spüren machen Sie es richtig. Wenn Sie die Dehnung erhöhen möchten ziehen Sie die Füße näher zu ihrem Po.