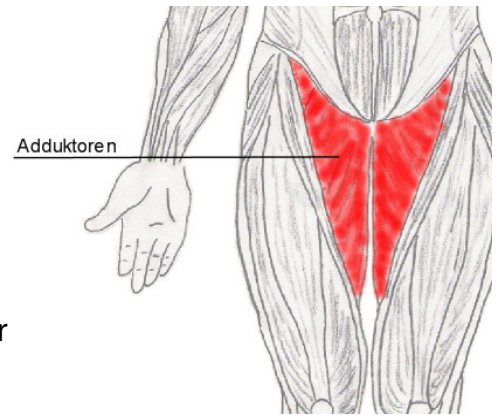


Adduktoren-Schere

Jeder der schon mal James Bond – Golden Eye gesehen hat, weiß wozu ein Mensch fähig ist, der sehr sehr gut trainierte Adduktoren im Bein hat. Adduktion beschreibt, die Bewegungsrichtung die die Muskeln durchführen. Sie ziehen das Bein zur Körpermitte. Die Muskeln werden Schenkelanziehmuskeln (Adductores Femori) genannt.

Der Effekt der Adduktoren-Schere steigert sich, je gerader Sie die Beine in Richtung Zimmerdecke strecken können. Nebenbei dehnen Sie die Muskeln der Oberschenkelrückseite.



Wichtig: Achten Sie darauf, dass ihre Lendenwirbelsäule fest auf der Unterlage aufliegt und Sie nicht ins Hohlkreuz gehen.

Wiederholung: Einmal links-rechts scheren zählt als eine Bewegung. Wiederholen Sie die Bewegung 10 –15 mal. Ziel ist es 3 Serien à 15 Wiederholungen durchzuführen.



1. Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie die Beine zum Oberkörper und strecken Sie die Arme in Schulterhöhe seitlich aus. Achten Sie darauf stabil mit dem Rücken auf der Unterlage zu liegen
2. Strecken Sie die Beine senkrecht nach oben und ziehen Sie die Fußspitzen zu sich heran.

Falls das nicht gehen sollte können Sie die Beine auch leicht gebeugt halten.

3. Jetzt die Beine aneinander vorbei scheren lassen. Das rechte Bein vorne, das linke hinten - dann wechseln. Achten Sie darauf, dass während der Übung möglichst ein rechter Winkel zwischen den Beinen und Oberkörper bestehen bleibt.