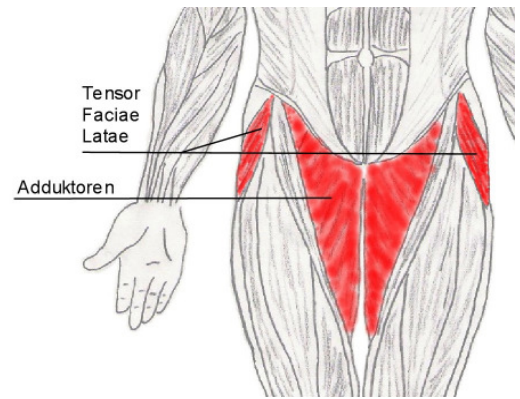


Gesäß – Adduktoren – Training

Diese leichte Kräftigungsübung trainiert die Adduktoren, die an der Oberschenkelinnenseite liegen, die Schenkelbindenspanner (Tensor Fasciae Latae) und die Gesäßmuskulatur (Gluteus).

Wiederholungen: Führen Sie die Übung 10 – 15 mal durch und versuchen Sie ihre Trainingsintensität langsam auf 3 Serien mit 15 Wiederholungen zu steigern. Machen Sie zwischen den Serien eine Pause von ca. 30.Sekunden.



1. Auf dem Rücken liegend winkeln Sie Oberschenkel und Unterschenkel im rechten Winkel an und legen Sie ihre Arme seitlich ausgestreckt auf den Boden. Drücken Sie kräftig ihre Füße aneinander und achten Sie darauf, dass ihre Lendenwirbelsäule fest auf dem Boden aufliegt.
2. Nun spreizen Sie ihre Knie auseinander, ohne dass der Druck zwischen den Füßen nachlässt. Danach die Knie wieder zusammen führen. Je höher der Druck zwischen den Füßen ist, um so mehr werden die Pomuskulatur und die Adduktoren trainiert.