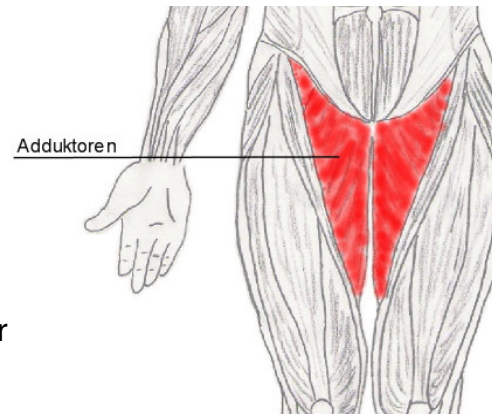


## Adduktoren-Schere

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.

## 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.