

# Kräftigung Hüftadduktoren im Stand

WANNE

Allgemeine Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur, gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist, gut für Golf und Tennis

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



## II Ausgangsstellung

Einbeinstand (im Knie leicht gebeugt), das andere Bein gestreckt leicht zur Seite anheben, aufrechter Oberkörper.

III



## III Ausführung

Das gestreckte freie Bein abwechselnd vor und hinter dem Standbein vorbeiführen. Dabei mit der Innenseite des Beines Kraft ausüben.

## Wichtig

Nicht das Becken aufdrehen. Beide Hüftknochen und beide Fußspitzen zeigen parallel nach vorne.

Oberkörper und Becken bleiben ruhig, Bein- und Pomuskulatur aktiv anspannen.

Ohne Schwung arbeiten.