

# Kräftigung Hüftadduktoren in Seitlage

WANN

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

Seitlage, unteres Bein gestreckt, Fußspitze herangezogen.

Einen Arm zur Unterstützung unter den Kopf legen, mit dem anderen Arm vor dem Körper abstützen.

III



## III Ausführung

Das untere Bein langsam und kontrolliert ganz gestreckt anheben und wieder bis kurz vor dem Boden absenken.