

Kraft: Hüftmuskulatur (Adduktoren)

Die Adduktoren sind die Gegenspieler zu den Abduktoren. Auch die Beinanzieher sind wichtig für die Beckenstabilität und einen aufrechten Gang.



Stabile Seitenlage; ein Bein gebeugt auf Kastenelement abgelegt. Druck des Knies gegen Kastenteil, einige Sekunden halten.

Material: Schwedenkastenelement

Variationen

Einfacher



Stabiler Sitz mit angewinkelten Beinen oder auf kniehohem Kasten; Arme stützen hinter dem Körper ab; Softball zwischen den Knien.



Wiederholtes langsames Zusammendrücken der Knie.

Material: Ball, evtl. Schwedenkastenelement

Schwieriger



Partnerübung; Grätschsitz. Auseinander- bzw. zusammendrücken der gestreckten Beine gegen Widerstand.

Hinweis: Partner leistet mässigen Widerstand.

Postenblatt Hüftmuskulatur (Adduktoren)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO