

Abduktion und Adduktion der Beine in Bauchlage

Unterkörper: Abduktoren

Bauchlage mit leicht angehobenen Beinen, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), die Beine öffnen (Band dehnen/weiter spannen) und wieder zusammenführen.

Achtung:

Beine nicht absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

