

Abduktion und Adduktion des Beines im Stand - links

Unterkörper: Abduktoren

Im schulterbreiten Stand wird zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das linke Bein zur entsprechenden Seite führen/abspreizen, um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition führen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

