



Adduktoren 1

Setze dich auf den Boden und stelle deine Fussflächen aneinander. Strecke deinen Rücken durch. Fasse die Füße um das Rist und drücke mit den Ellbogen deine Knie leicht nach unten. Lendenwirbelsäule aufrecht halten!



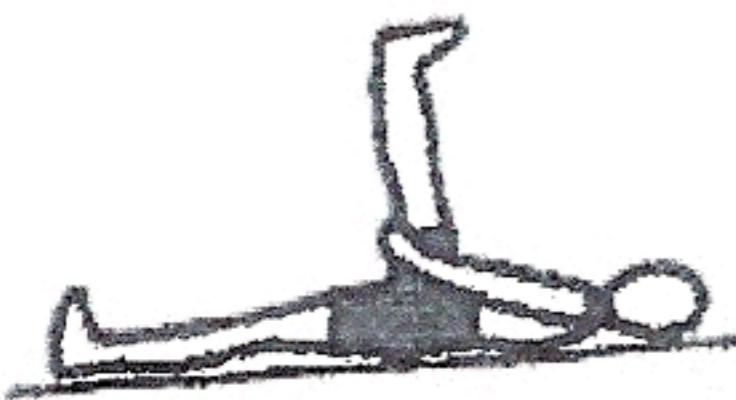
Adduktoren 2

Verlagere im Stand dein Körpergewicht auf eine Beinseite. Das Standbein hältst du gebeugt, das andere Bein ist lang gestreckt. Die Fussfläche bleibt auf dem Boden.



vordere Oberschenkelmuskulatur

Stelle dich aufrecht hin. Am besten ist es, wenn du dich an der Wand oder einem Stuhl festhalten kannst. Umfasse mit der linken Hand den Rist des linken Fusses und ziehe ihn Richtung Gesäss. Die Hüfte schiebst du dabei leicht nach vorne.



hintere Oberschenkelmuskulatur 1

Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe dieses Bein gestreckt zum Oberkörper. Den Fuss lässt du locker.



Zwillingswadenmuskel / Schollenmuskel

Stehe in Schrittstellung an einen Tisch oder ein anderes Hindernis. Das vordere Bein beugst du leicht, das andere stellst du gestreckt nach hinten. Der hintere Fuss hat mit der ganzen Fläche Kontakt zum Boden. Nun schiebst du die Hüfte und deinen Oberkörper leicht nach vorne.