Adduktorenstretch



In Rückenlage das rechte Bein beugen und die rechte Fußsohle oberhalb des linken Knies an den Oberschenkel pressen. Das Ganze wird drei- bis fünfmal pro Körperseite durchgeführt und in der Endposition mindestens zehn Sekunden und maximal 25 Sekunden gehalten.