

# Adduktorenstretch Kniebeugen

mit



Seitstand an der Treppe, das linke Bein wird abgespreizt auf die zweite Treppenstufe gestellt. Das Becken wird langsam abgesenkt, bis ein Dehnreiz zu spüren ist. Dadurch wird die Adduktorenmuskulatur gedehnt.

Das Ganze macht man drei- bis fünfmal pro Körperseite und hält die Endposition 10 bis 25 Sekunden.