

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 2

Adduktoren

Theraband am Fussgelenk befestigen. Gestrecktes Bein langsam von der Seite in die Mitte ziehen und zurückführen. Oberkörper bleibt stabil, nach Bedarf an Stuhllehne oder Wand abstützen. Wiederholung: 10–15 Mal, 2–3 Serien je Seite.

