

Dehnung Innenseite Oberschenkel (Adduktoren)



Ausgangsstellung:

① Breiter Stand, Füße zeigen nach vorne. Aufrechte Körperhaltung.

Ausführung:

② Den Körperschwerpunkt seitlich verlagern und das Gewicht über das nicht zu dehnende Bein bringen, dazu Knie leicht beugen. Dabei bleibt das zu dehnende Bein gestreckt, beide Füße zeigen weiterhin nach vorne und der Oberkörper bleibt aufrecht. Gewicht soweit seitlich verlagern, bis im gestreckten Bein eine Spannung auf der Innenseite des Oberschenkels spürbar wird.

Varianten:

③ **Auf den Knien vor einem Stuhl:** Mit den Händen auf dem Stuhl stützen und das zu dehnende Bein seitlich gestreckt abspreizen. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Es soll zu einer Spannung auf der Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beines kommen. Durch eine leichte Seitneigung des Oberkörpers in Richtung des abgespreizten Beines, kann die Spannung verstärkt werden.

④ **Aus Rückenlage:** Beide Knie anstellen. Beide Fusssohlen berühren sich. Dazu die Knie leicht seitlich absenken lassen, soweit, bis es zu einer Spannung auf den Innenseiten der Oberschenkel kommt. Fusssohlen bleiben immer in Kontakt

⑤ **Im Sitz auf Boden:** Ausführung wie Übung ④, nur im Sitz. Zusätzlich kann die Dehnung verstärkt werden, indem die Ellenbogen die Knie leicht nach seitlich unten drücken.



4



5

Übung abbrechen: Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen