

Kräftigung Abduktoren

ASTE:

- Seitenlage auf Isomatte
- Oberkörper + Beine bilden eine Linie
- Fußspitzen des oben liegenden Beines heranziehen

ESTE:

- Bein seitlich anheben

Alternativ:

- Erschwerung durch Spannen eines Minibandes zwischen den Oberschenkeln

