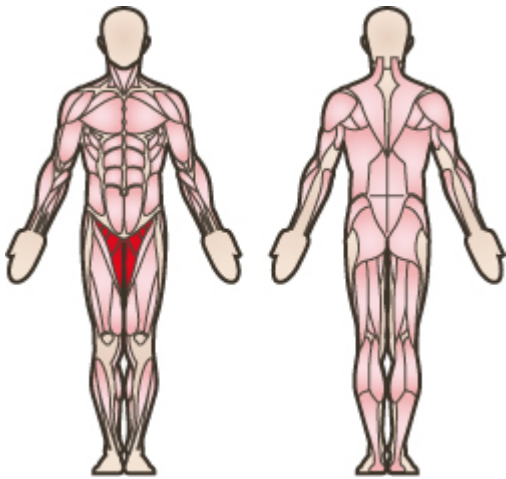


## Adduktion in Seitenlage



Level	Einsteiger - Anfänger
Major Muscle	Beine Adduktor
Main Joint	Hüftgelenk
Equipment	Matte

Ausführung	<p>Lege dich seitlich hin und lege die Beine aufeinander. Deinen Kopf legst du entweder auf deinen ausgestreckten Arm (Video 2) oder du stützt ihn mit dem Arm ab (Video 3). Auch denkbar ist, dass du die komplette Seite mit dem angewinkelten Arm abstützt (Video 1). Dein oberes Bein kannst du jetzt anziehen und vor deinem Körper ablegen (Video 2) oder mit dem Fuß abstützen (Video 1 &amp; 3). Dein unteres Bein ist ausgestreckt und die Ferse ist nach unten durchgedrückt bzw. deine Fußspitze nach oben angezogen.</p> <p>Während du ausatmest, hebst du das untere Bein so weit wie möglich vertikal nach oben an. Achte darauf, dass deine Ferse durchgedrückt bleibt. Im Anschluss atmest du ein und senkst dabei dein ausgestrecktes Bein wieder nach unten bis fast auf den Boden.</p>
Target Muscle	Adduktoren - musculus adductor
Secondary Muscle	-
Other Names	Inner Thigh Lifts
error correction	Häufig wird vergessen, die Ferse nach unten durchzudrücken, was eine Minderung des Trainingseffekts zur Folge hat. Um also die besten Trainingsergebnisse für die Innenseiten der Oberschenkel zu erzielen, solltest du darauf achten, die Fersen stets nach unten durchzudrücken.