

Abduktoren - Bein über das andere schlagen und Oberkörper drehen



Level	Einsteiger - Anfänger
Major Muscle	Beine Abduktor
Main Joint	Hüftgelenk
Equipment	Matte
Ausführung	Ausgangsstellung: Langsitz, ein Bein abgewinkelt über das andere stellen Durchführung: Oberkörper in Richtung des abgewinkelten Beines drehen, mit dem Ellbogen der gegenüberliegenden Seite das abgewinkelte Bein zur anderen Seite drücken
Target Muscle	M. gluteus medius
Secondary Muscle	M. obliquus internus abdominis, M. obliquus externus abdominis, M. transversus abdominis
Other Names	keine