

## Adduktorendehnung im Sitz

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Begeben Sie sich in den Schneidersitz, wobei Ihre Fußsohlen sich gegenseitig berühren. Bringen Sie Ihre Fersen maximal nah Richtung Körpermitte.
2. Versuchen Sie, langsam kontrolliert mit Ihren Ellbogen Ihre Knie in Richtung Boden zu bringen. Spüren Sie dabei die Dehnung der Oberschenkelinnenseite.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Adduktorenschmerzen
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelinnenseite