

Übungen bei Adduktorenzerrung



A

Dehnung und Mobilisation der Adduktoren und Leistenregion mit gebeugtem Knie

bitte ankreuzen

Knien Sie sich auf eine Matte und stellen Sie das Bein, das Sie nicht dehnen und mobilisieren wollen, so auf, dass die Zehenspitzen vom Körper wegzeigen. Verlagern Sie das Gewicht auf das aufgestellte Bein, bis Sie eine Dehnung in den Adduktoren und der Leistenregion im knienden Bein spüren. Die Dehnung ist statisch und dynamisch möglich (👁️ TRAININGSPARAMETER → DEHNUNG).



B

Dehnung und Mobilisation der Adduktoren und Leistenregion mit gestrecktem Knie

bitte ankreuzen

Bei der Dehn-Version mit gestrecktem Bein gehen Sie erneut in den Kniestand, wie bei Übung A. Gedeht wird diesmal das aufgestellte Bein. Dieses lassen Sie im Knie gestreckt und stellen es auf den Fußinnenrand am Boden ab. Verlagern Sie wieder das Gewicht auf das aufgestellte Bein, bis Sie eine Dehnung in den Adduktoren und der Leistenregion des gestreckten Beins spüren. Die Dehnung ist statisch und dynamisch möglich (👁️ TRAININGSPARAMETER → DEHNUNG).



C

D

Dehnung und Mobilisation der Adduktoren und Leistenregion in der „Funktion“

bitte ankreuzen

Stellen Sie sich mit dem gesunden Bein auf eine Matte. Schwingen Sie nun das zu mobilisierende Bein kontrolliert von hinten oben außen nach vorne oben innen (jeweils bis zum Bewegungsende). Wenn Sie dabei unsicher sind, können Sie sich an einem stabilen Gegenstand festhalten. Beginnen Sie mit kleinen Bewegungen und steigern Sie die dynamische Dehnung und Mobilisation dann (👁️ TRAININGSPARAMETER → DEHNUNG).



E

F

Kräftigung der Adduktoren und der Leistenregion in Seitenlage mit gestrecktem Knie

bitte ankreuzen

Legen Sie sich auf eine Matte auf die zu kräftigende Seite und stellen Sie das obere Bein vor dem Knie des unteren ab. Nun heben Sie das untere Bein so weit wie möglich von der Unterlage ab und lassen es langsam wieder absinken, ohne es auf dem Boden abzulegen. Wiederholen Sie die Bewegung (👁️ TRAININGSPARAMETER → KRÄFTIGUNG).



Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Kräftigung der Adduktoren und Leistenregion mit Theraband in der „Funktion“

bitte ankreuzen

Stellen Sie sich seitlich an eine Sprossenwand oder einen Tisch, an dem Sie ein Theraband befestigen können. Befestigen Sie das Band als eine Schlaufe etwa auf Höhe des Sprunggelenks und steigen mit dem zu kräftigenden Bein hinein. Das Theraband sollte in der Ausgangsposition nicht durchhängen. Nun führen Sie das gestreckte Bein über ein großes Bewegungsausmaß von hinten oben außen nach vorne oben innen und lassen sich langsam wieder zurückziehen. Wiederholen Sie die Bewegung (👁️ TRAININGSPARAMETER → KRÄFTIGUNG).

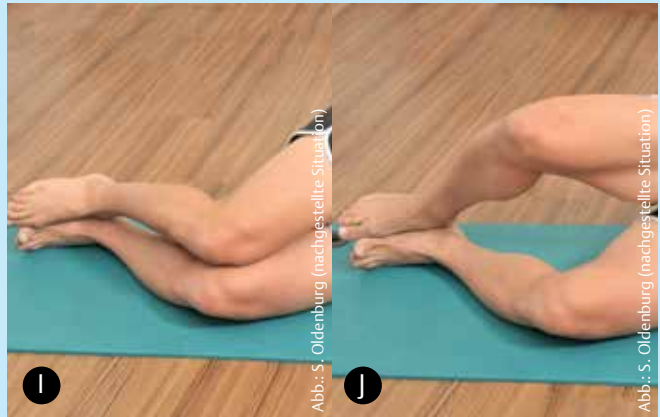


Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Dehnung und Mobilisation der Adduktoren und der Leistenregion, Kräftigung der Abduktoren

bitte ankreuzen

Legen Sie sich auf eine Matte und drehen sich auf die nicht betroffene Seite. Spreizen Sie die Beine, indem Sie die Knie voneinander wegbewegen – die Fußinnenflächen behalten den Kontakt. Sie können die Übung als Dehnung für die Adduktoren (👁️ TRAININGSPARAMETER → DEHNUNG) oder als Kräftigung für die äußere Hüftmuskulatur, die Abduktoren, durchführen (👁️ TRAININGSPARAMETER → KRÄFTIGUNG).

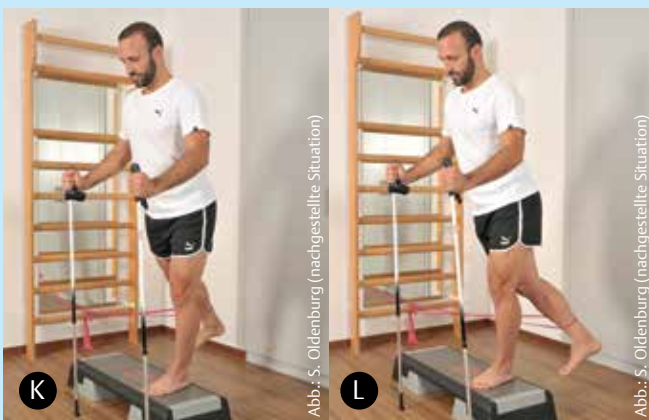


Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Abb.: S. Oldenburg (nachgestellte Situation)

Kräftigung der Adduktoren und Leistenregion mit Theraband auf einer Erhöhung

bitte ankreuzen

Stellen Sie sich etwas erhöht auf eine Stufe oder einen Hocker seitlich an eine Sprossenwand oder einen Tisch. Befestigen Sie das Band als eine Schlaufe und steigen Sie mit dem zu kräftigenden Bein hinein. Das Theraband sollte in der Ausgangsposition nicht durchhängen. Führen Sie diesmal das gestreckte Bein von vorne außen nach hinten innen und lassen sich langsam wieder zurückziehen. Durch die Erhöhung muss das Becken nicht gekippt werden. Wiederholen Sie die Bewegung (👁️ TRAININGSPARAMETER → KRÄFTIGUNG).

Trainingsparameter

Dehnung:

- Dehnungen und Mobilisationen können statisch und dynamisch sein:
- statisch: 0,5–4 Minuten halten
- dynamisch: 0,5–4 Minuten rhythmisch in die Dehnung federn

Kräftigung:

- 15–20 Wiederholungen
- 3 Serien
- 1 Minute Pause
- Trainingsrhythmus: 2–0–2
- Es sollte ein Ermüdungsgefühl auftreten, welches sich bis zur maximalen Erschöpfung steigern lässt.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns: