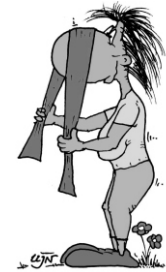


# Beinabduktion

# mit Theraband

## Beanspruchte Muskulatur:

- kleiner / mittlerer Gesäßmuskel (*m. gluteus minimus / medius*)
- Schneidermuskel (*m. sartorius*)
- Schenkelbindenspanner (*m. tensor fasciae latae*)



## Übungsausführung:

- Theraband an den Enden erfassen und unter den Füßen diagonal verspannen
- mit angehobenen Beinen gegen den Widerstand grätschen und schließen
- Arme seitlich abgespreizt fixieren und Spannung halten