

{mov}0606e{/mov}

### Übung für die äußere Oberschenkelmuskulatur

**Beanspruchte Muskeln** Äußere Oberschenkelmuskulatur

(Abduktoren)

**Ausführung** Seitlich auf den Boden legen und den Kopf entspannt auf den Arm. Beide B  
3 Sätze a´15-20 Wiederholungen

**Atmung** Beim Anheben des Beines ausatmen, beim Senken einatmen

**Mit Klick auf "Dim lights" wird Video vergrößert angezeigt.**