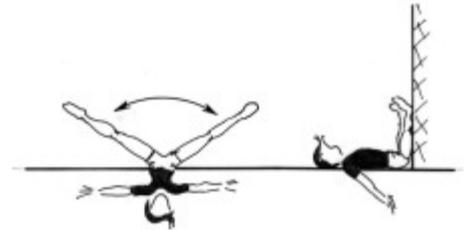


# Dehnen – Oberschenkel innen: Liegende Grätsche

**Zur Dehnung der Oberschenkel innen: In der Rückenlage die Beine (gegen die Wand) grätschen und Position halten.**

In der Rückenlage die gestreckten Beine seitwärts grätschen. Der Rücken befindet sich so weit möglich vollständig auf den Boden gelegt. Die Beine sollten senkrecht (über der Hüfte) sein. Als Unterstützung kann die Übung auch an einer Wand ausgeführt werden.



Statische Dehnung: in der offenen Grätschposition bleiben.

Dynamische Dehnung: die gestreckten Beine langsam und regelmässig öffnen und schliessen.

## Variationen

### einfacher

- Senkrechte Beine etwas beugen.

### schwieriger

- Aktives Strecken der Knie und Füsse in «Flex-Position» ziehen. So wird auch ein Teil der hinteren Oberschenkelmuskulatur und Waden gedehnt.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**