

Dehnen – Oberschenkel/Hüfte vorne: Brücke im Kniestand

Diese Dehnübung wird alleine und ohne Hilfsmittel am Boden ausgeführt. Durch Heben der Hüfte kann eine Spannung im Oberschenkel aufgebaut werden.

Aus dem Fersensitz die Hüfte aktiv nach vorne und oben stossen. Die Wirbelsäule ist in einer bogenförmigen Streckung, die Beine sind hüftbreit auseinander und der Blick richtet sich nach oben vorne.

Statische Dehnung: In der gestreckten Position bleiben.

Dynamische Dehnung: Die Hüfte abwechslungsweise heben und senken.



Bemerkungen

- Um die Dehnung möglichst intensiv zu machen, das Gesäss sehr gut spannen.
- Diese Übung dehnt auch die vordere Schultermuskulatur.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO