Dehnen – Oberschenkel/Hüfte vorne: Knie anwinkeln in Seitenlage

Dehnübung alleine am Boden. Durch Anwinkeln des oberen Beins und Druckaufbau kann der Oberschenkel gedehnt werden.

In der Seitenlage das obere Knie beugen, mit der Hand das Rist des Fusses fassen und die Ferse Richtung Gesäss ziehen. In dieser Position bleiben (statische Dehnung).

Variation

schwieriger

Um die Dehnung zu intensivieren, kann das Becken weiter aufgerichtet (das Gegenteil eines Hohlkreuzes machen) und das angewinkelte Knie leicht hinter den Körper geführt werden.

Bemerkungen

- Der Körper bildet eine gerade Linie.
- Die Knie bleiben zusammen und das Becken bleibt stabil.
- Ein Hohlkreuz ist zu vermeiden.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO