

Dehnen – Oberschenkel hinten: Nach vorne falten

Mit dieser Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt. Die Beine immer gestreckt halten.

Mit gestreckten Beinen den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne unten falten. Beine so gut wie möglich strecken, Blick zu den Knien.

Dynamische Dehnung: Abwechslungsweise die Handflächen und Handrücken auf den Boden legen

Statische Dehnung: Position mit Handflächen oder Handrücken halten.



Variation

einfacher

Wenn die Hände den Boden nicht ganz erreichen, ein Handgerät (z.B. Ball, o.ä.) unterstellen.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO