

Dehnen – Oberschenkel hinten: Beinanzieher

In der Rückenlage wird das gestreckte Bein zum Oberkörper gezogen und damit die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

In der Rückenlage ein Bein gestreckt zum Oberkörper ziehen (mit den Händen oder einem Band/Seil).

Statische Dehnung: Die Position halten.

Dynamische Dehnung: Das Bein langsam und regelmässig zum Körper ziehen und wieder wegführen.



Variation

einfacher

Zur Vereinfachung kann das untere Bein angewinkelt oder das obere Bein leicht gebeugt werden. Der Zug sollte auf jeden Fall von unterhalb des Knies kommen.

Bemerkung: Die Hüfte bleibt auf dem Boden.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO