

Dehnen – Oberschenkel aussen/Gesäss: Taube

Diese Dehnübung wird alleine und ohne Hilfsmittel zur Verbesserung der Beweglichkeit des äusseren Oberschenkels/Gesäss durchgeführt.

Das rechte Bein ist angewinkelt und auf der Aussenseite abgelegt, die rechte Ferse ist nahe beim linken Hüftknochen. Das linke Bein ist nach hinten ausgestreckt und der Oberkörper nach vorne abgelegt, bzw. auf die Hände oder Unterarme gestützt. Das Becken ist waagrecht über dem Boden (beide Hüftknochen gleich weit weg vom Boden) und sinkt Richtung Boden. Position halten (statische Dehnung), anschliessend Seite wechseln.



Variation

schwieriger

Die Dehnung wird intensiver, wenn der Kniewinkel des gebeugten Beines vergrössert wird.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO