

# Dehnen – Oberschenkel aussen/Gesäss: Drehsitz

Während dieser Übung das Bein überkreuzt anwinkeln und durch Gegendruck der eigenen Hand einen Dehnreiz ermöglichen.

Im Langsitz das rechte Bein anwinkeln und über das gestreckte linke Bein stellen. Den Oberkörper nach rechts drehen mit dem linken Arm gegen den Oberschenkel drücken. Die Gesässknochen Richtung Boden stossen. Diese Position halten (statische Dehnung).



## Variation

### einfacher

- Vordere Hand (statt Ellbogen) gegen den Oberschenkel drücken.

### schwieriger

- Unteres Knie anwinkeln

## Bemerkungen

- Die hintere Hand in den Boden stossen und damit den Rücken und das Becken aufrichten.
- Diese Übung dehnt auch die seitliche Rumpfmuskulatur

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO