

Dehnen – Oberschenkel aussen/Gesäss: Schneidersitz-Klappmesser

Im Schneidersitz den Oberkörper nach vorne ziehen: Diese Übung dehnt den Oberschenkel aussen / das Gesäss.

Im Schneidersitz mit vorne abgestützten Händen den geraden Oberkörper wie ein Klappmesser nach vorne falten, bis die Dehnung im seitlich-hinteren Hüftbereich spürbar ist.

Statische Dehnung: Die Position halten.

Dynamische Dehnung: Den Oberkörper langsam und kontrolliert nach vorne neigen und wieder anheben.

Bemerkung: Die Überkreuzung der Beine wechseln (Beidseitigkeit). Die Hände geben kräftigen Zug zum Körper hin, sodass sich das Becken aufrichtet.



Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO