

Dehnen – Oberschenkel innen: Frosch

Diese statische Dehnübung für die Oberschenkelmuskulatur innen wird alleine durchgeführt.

Aus dem Vierfüsslerstand auf den Unterarmen die Knie auseinandergrätschen, während die Füsse zusammenbleiben. Sitzbeinhöcker nach hinten stossen (Richtung Hohlkreuz). Den Schultergürtel organisiert halten (kein Zusammensinken zwischen den Schulterblättern). In die Position hineinsinken und diese halten (statische Dehnung).



Variation

Ein Bein nach aussen strecken, der Fussspitz schaut nach oben, Dehnung in dieser Position halten.

Bemerkungen

- Knie befindet sich unter den Hüftgelenk (Betrachtung von der Seite)
- Den Schultergürtel organisiert halten (kein Zusammensinken zwischen den Schulterblättern).
- Die Füsse können auch geöffnet werden.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO