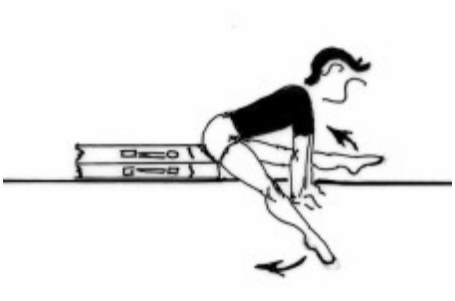
Dehnen – Oberschenkel innen: Sitzende Grätsche

In Sitzposition auf erhöhter Unterlage wird der Oberkörper nach vorne gebeugt und damit die Oberschenkel innen gedehnt. Die Übung wird alleine durchgeführt.



Erhöhter Grätschsitz (Matten, Kastenoberteil). Aufgerichtetes Becken und gerader Rücken nach vorne neigen. Die Knie zeigen dabei nach oben, die Füsse können angezogen werden (Flex) oder entspannt sein. Die Hände am Boden soweit wie möglich nach vorne führen und Oberkörper abstützen oder den ganzen Oberkörper auf dem Boden zwischen den Beinen ablegen (Fortgeschrittene).

Statische Dehnung: In einem möglichst weit geöffneten Grätschsitz bleiben.

Dynamische Dehnung: Langsam und regelmässig in die Dehnung hineinsinken und wieder lösen.

Bemerkungen

- Die Weite des Grätschsitzes ist individuell.
- Das Becken aktiv nach vorne kippen (Richtung Hohlkreuz).

Material: Matten, Kastenoberteil

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO