

# Dehnen – Oberschenkel aussen/Gesäss: Überkreuzt sitzen

**Die seitlichen Oberschenkelmuskeln im Sitzen dehnen: Der grosse Gymnastikball (instabile Unterlage) erhöht die Schwierigkeit dieser Übung.**

Auf einem grossen Ball oder einer Langbank sitzen. Einen Fuss auf dem Oberschenkel des anderen Beines ablegen (oberhalb Knie). Den Oberkörper nach vorne neigen und Position halten (statische Dehnung).

**Bemerkung:** Das obere Knie nach unten drücken. Das Becken aktiv Richtung Hohlkreuz kippen. Den Rücken immer gerade halten.



**Material:** Grosser Gymnastikball oder Langbank

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**