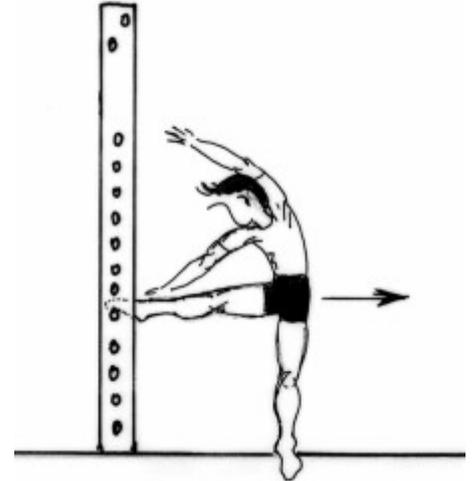


Dehnen – Oberschenkel innen: Sprossenwand-Pose

Mit Hilfe der Sprossenwand wird in einer statischen Position die innere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Ein Fuss auf einer Sprosse (ca. Hüfthöhe oder tiefer) platzieren und beide Beine strecken. Die Kniescheibe des Spielbeines (Sprossenwand) zeigt nach oben. Den Oberkörper Richtung Sprossenwand neigen und die Hüfte zur Gegenseite stossen. Diese Position halten (statische Dehnung).



Variation

einfacher

Weniger Bewegliche stellen den Fuss auf eine tiefere Sprosse.

Bemerkung: Den Oberkörper nach vorne, bzw. in der Frontalebene (90 Grad zur Sprossenwand) ausrichten.

Material: Sprossenwand

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO