

Swissball – Stretching: Hamstrings-Dehnung

Nach der Ausführung verschiedener Kraft-Übungen ist es sinnvoll die hintere Oberschenkelmuskulatur ausgleichend zu dehnen. Diese Muskelgruppe neigt auch im Alltag dazu zu verkürzen.

Auf dem Ball sitzen, ein Bein verlängern, das andere anwinkeln.
Oberkörper aus dem Becken nach vorne beugen. Wirbelsäule bleibt gestreckt. Hände stützen sich auf dem angewinkelten Bein ab.

Regelmässig atmen. Die Position während 20 bis 30 Sekunden halten.
2-3 Serien ausführen.



Source: mobilepraxis 42/2008, Isabel Favre Kalt, Raphael Donzel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO