

# Beweglichkeit – Statische Formen: Wandspagat

Nach einer körperlichen Belastung kann mit dieser statischen Übung die Beweglichkeit der Adduktoren (inneren Oberschenkelmuskulatur) verbessert werden.



Das Gesäss an der Wand platzieren. Die Beine spreizen und entspannt nach unten sinken lassen. Wenn möglich mit gestreckten Beinen ausführen. Evtl. die Oberschenkel zusätzlich mit den Händen leicht niederdrücken.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist der seitliche Ausfallschritt.

## Variation

### schwieriger

Ohne Wand oder im Sitzen mit gegrätschten Beinen.

**Material:** Wand zum Abstützen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**