

Beweglichkeit – Statische Formen: Gesässdehnung

Die Beweglichkeit der Gesässmuskeln /Abduktoren wird in dieser statischen Übung gefördert. Die Übung kann auch im Stehen ausgeführt werden.



Rückenlage mit einem Fuss an der Wand angestellt und Kniewinkel 90 Grad. Fuss auf das Standknie setzen und Becken kippen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht zur Wand drücken.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist die Achterschleife auf einem Bein.

Variation

schwieriger

Dito im Stehen. Die Ferse auf das Knie des Standbeines stellen.

Material: Wand zum Abstützen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO