

# Beweglichkeit – Statische Formen: Hebebein

Wer regelmässig ein Beweglichkeitstraining durchführt, optimiert seine Leistungsfähigkeit im Sport, regeneriert besser und vergrössert die Bewegungsreichweite. Dies ist eine statische Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der hinteren Oberschenkel- und der Hüftbeugemuskulatur.



Im Liegen angewinkeltes Bein am Oberschenkel zu sich ziehen. Das Bein soweit strecken, wie das Gegenbein noch am Boden liegen bleibt. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.

**Bemerkung:** Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist das Beinschwingen im Stehen.

## Variation

### einfacher

Mit einem Tuch das Dehnbein an der Wade heranziehen.

**Material:** Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**