

Beweglichkeit – Statische Formen: Liegendes Anfersen

Diese statische Übung zur Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Hüftbeuger kann auch im Stehen durchgeführt werden.



Auf der Seite liegend, das untere Bein im rechten Winkel nach vorne gebeugt. Den Knöchel des oberen Beins ergreifen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte zu strecken.

Bemerkung: Korrekte Haltung bewahren. Beim statischen Dehnen ist eine entspannte Stellung von Vorteil. Eine dynamische Form dieser Übung ist das Anfersen beim Laufen.

Variation

Im Stehen auf parallele Oberschenkel achten.

Material: Gymnastikmatte



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO