

Beweglichkeit – Statische Formen: Hamstrings

Bei dieser statischen Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur ist unbedingt auf eine gute Haltung zu achten.



Ferse auf eine niedrige Erhöhung aufsetzen und Fussspitze anziehen. Das Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.

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

Variation

Ohne Erhöhung. Im Kniestand ein Bein nach vorne auf die Ferse aufsetzen.

Material: Evtl. Erhöhung (Sprossenwand, Schwedenkastenelemente)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO