

Dehnen – Oberschenkel hinten: Beine in die Luft strecken

Mit der eigenen Kraft wird in dieser Übung die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.



In der Rückenlage mit gestreckten Beinen in der Hochhalte die Fussspitzen gegen den Boden ziehen und die Fersen nach oben drücken. Die Knie müssen gut durchgestreckt werden (vordere Oberschenkelmuskulatur ist aktiv).

Statische Dehnung: Die Position halten.

Dynamische Dehnung: Regelmässig und langsam die Knie anwinkeln, Füsse entspannen und dann beides wieder aktiv strecken,

Variation

einfacher

Bleiben die Füsse entspannt, wird nur die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Bemerkungen

- Der Rücken ist ganz auf dem Boden.
- Diese Übung dehnt auch die Wadenmuskulatur.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO