

# Dehnung Vorderer Oberschenkel

**WANN**

Vor und nach dem Laufen, Radfahren, Tennis, Golf etc., bei verminderter Hüftstreckung, nach langem Sitzen

**WARUM**

Vermeidung von Verletzungen im Bereich der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Muskelverhärtungen gerade nach langen Belastungen), Verbesserung der Hüftstreckung, vor dem Sport zur Vorbereitung der Muskulatur auf die anstehende Belastung

Pro Seite 3-4mal ca. 20 Sekunden halten.

**I**



**II**



## **I** Ausgangsstellung

Aufrechter Oberkörper. Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt im Knie, mit der gleichseitigen Hand das freie Bein am Sprunggelenk fassen.

## **Ausführung**

- Die Ferse zum Gesäß ziehen, das Becken leicht nach vorne schieben.

## **Steigerung**

- Diagonal greifen.

## **Wichtig**

Hüftknochen parallel, beide Knie eng zusammen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ansaugen, nicht ins Hohlkreuz fallen.

## **Variante**

- Seitlage, das untere Bein anbeugen, Knie weit Richtung Bauch ziehen. So wird eine Ausweichbewegung in Richtung Hohlkreuz verhindert.

Die untere Hand stützt Kopf und Halswirbelsäule. Mit der oberen Hand das obere Bein am Sprunggelenk fassen und die Ferse zum Gesäß ziehen.

## **Wichtig**

Der Oberschenkel des oberen Beines steht in Verlängerung des Oberkörpers.

**B**



**Z!**

