

Dehnung der Hüft- und Beinmuskulatur

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:

Für diese Übung wird eine weiche Unterlage wie eine Gymnastikmatte benötigt.

Ausgangsposition ist ein kniender Ausfallschritt. Das aufgestellte Bein befindet sich dabei sowohl im Hüftgelenk, als auch im Kniegelenk in einem ca. 90° Winkel.

Dann die Hüfte nach hinten auf das kniende Bein führen. Dadurch wird das aufgestellte Bein gestreckt. Nun den Oberkörper nach vorne kippen und versuchen mit den Händen an den Fuß zu gelangen. Es ist nicht zwingend notwendig den Fuß zu erreichen.

Die Dehnung sollte in der hinteren Oberschenkelmuskulatur des ausgestreckten Beines bemerkbar sein.

Jede Seite 2x 15 Sekunden halten



Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur:

Für diese Übung wird auch eine weiche Unterlage wie eine Gymnastikmatte benötigt.

Ausgangsposition ist ein weiter kniender Ausfallschritt. Das heißt, dass das aufgestellte Bein sich dabei sowohl im Hüftgelenk, als auch im Kniegelenk in einem ca. 90° Winkel befindet, das kniende Bein ist dafür weiter nach hinten verlegt.

Dann die Hüfte nach vorne unten führen, sodass sich eine Dehnung in der vorderen Hüftgegend bemerkbar macht. Bei Gleichgewichtsschwierigkeiten kann mit den Händen auf dem vorderen Knie leicht abgestützt werden.

Jede Seite 2x 15 Sekunden halten

