



DEHNBLOCK UND OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

AUFGABEN

Dehnen des Hüftbeugers: 3 x 10 - 30 Sek.

- Mit dem Rücken ab der Hüfte auf die oberste Fläche des Dehnblockes legen
- Ein Bein hängt ab der Hüfte frei, das andere Bein mit beiden Armen vollständig abgewinkelt zur Brust ziehen
- Diese Position halten, durch die Schwerkraft des freien Beines wird der Hüftbeuger gedehnt - Verstärkung: ein Partner drückt das abgewinkelte Bein der liegenden Person dosiert zu dessen Brust und das andere Bein am Oberschenkel nach unten

Dehnen der Oberschenkel-Innenseite: 3 x 10 - 30 Sek.

- In einem Abstand von ca. 50 cm seitlich neben den Dehnblock stellen, ein Bein seitlich wegspreizen und auf das Podest auflegen
- Den Körperschwerpunkt senken (leichte Kniebeuge) bis der Zug auf der Oberschenkel-Innenseite spürbar wird

Dehnen der Oberschenkel-Rückseite: 3 x 10 - 30 Sek.

- Auswählen einer etwa hüfthohen Dehnschlaufe
- Anheben eines Beines und Auflegen des fast gestreckten Beines mit dem Fersenbereich in die Dehnschlaufe
- Kontrolliertes Vorneigen des Oberkörpers bis der Zug im Oberschenkel spürbar wird

VARIANTEN

- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen das Podest, den Partner bzw. die Schlaufen mit anschließend kurzer Entspannungsphase

TRAININGSEFFEKT

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden