

Dehnung

Hinterer Oberschenkel in Rückenlage

WANN

Vor und nach dem Laufen, Tennis, Golf; bei Verkürzungen im Bereich der Adduktoren (Oberschenkelinnenseite), bei eingeschränkter Hüftbeweglichkeit (Arthrose)

WARUM

Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Adduktoren und Verbesserung der Hüftgelenksbeweglichkeit

Pro Seite 3-4mal ca. 20-30 Sekunden halten.

Ausgangsstellung

Rückenlage, ein Bein flach am Boden.

Ein Handtuch um den Vorfuß des anderen Beines legen und dieses mit beiden Händen festhalten.



Ausführung

Das gestreckte Bein Richtung Oberkörper heranziehen.

Wichtig

Das am Boden liegende Bein muss in der Hüfte gestreckt bleiben.

Kopf und Schultern bleiben locker und entspannt am Boden liegen.