

Vorbereitende Übungen

Dehnung des Musculus quadriceps femoris

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend.

Den Oberkörper auf die unteren Gliedmaßen beugen, dann einen großen Ausfallsschritt mit dem rechten Bein nach hinten machen.

Das rechte Bein beugen und die Ferse an das Gesäß führen; den Fuß, Knie und Hüfte in einer Linie halten. Den Fuß mit beiden Händen greifen. Sobald fester Halt in dieser Position erreicht ist, wiederholte Kontraktionen des Gesäßmuskels ausführen.

Auf dieselbe Weise mit dem linken Bein wiederholen.



Kontraindikationen: Erkrankungen des Kniegelenkes; bei unüberwindlichen Schwierigkeiten oder Schmerzen nicht ausführen.

Wirkung: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, besonders des Musculus rectus femoris (gerader Schenkelmuskulatur).