

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14B

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Dehnoase - Dehnblock

Aufgabe

- 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
- Position halten - durch die Schwerkraft des freien Beines wird der Hüftbeuger gedehnt
- Verstärkung der Dehnposition - ein Partner drückt das abgewinkelte Bein der liegenden Person dosiert zu dessen Brust und das andere Bein am Knie 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

Varianten

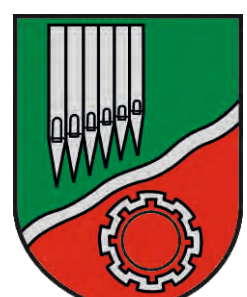
- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen das Podest bzw. gegen den Partner mit anschließend kurzer Entspannungsphase
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischem Dehnen

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

