

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14c

## Dehnoase - Beinschlaufen

### Aufgabe

- Dehnen der Oberschenkel-Rückseite: 3 x 10 - 30 Sek.
- Auflegen des fast gestreckten Beines mit dem Fersenbereich in die ausgewählte, etwa hüfthohe Dehnschleufe
- Kontrolliertes Vorneigen des Oberkörpers bis der Zug im Oberschenkel spürbar wird

### Varianten

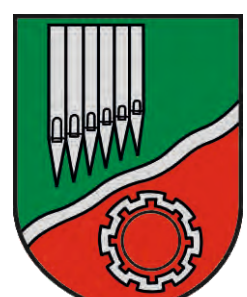
- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen die Auflage mit anschließend kurzer Entspannungsphase

### 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

