

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Concept by  
**MOTORIKDREAMS**  
www.motorikdreams.com

14D

## Dehnoase - Oberschenkel-Wand

### Aufgabe

- Dehnen der Oberschenkel-Vorderseite: 3 x 10 - 30 Sek.
- Standposition mit dem Rücken zum Gerät - Anfersen eines Beines und Auflegen des abgewinkelten Beines mit dem Rist in passender Höhe auf einen Balken
- Vorsichtiges Verschieben des Beckens zur Erhöhung der Spannung in der Muskulatur

### Varianten

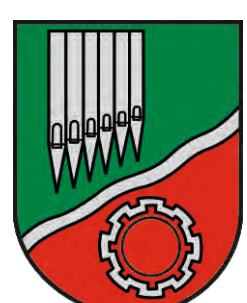
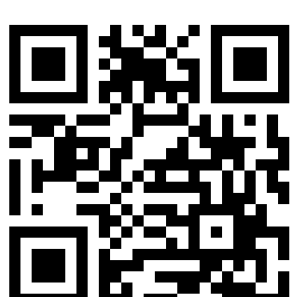
- Längeres Halten der Dehnposition
- Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen, unterschiedliche Auflageflächen, Absenken der Hüfte oder aktives Verschieben der Hüfte
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen den Balken oder Verschieben der Hüfte - anschließend kurze 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

