

Oberschenkelstretch in Rückenlage



Der Spieler begibt sich in Rückenlage, umfasst mit beiden Händen ein Bein und zieht dieses in Richtung Oberkörper. In der Endposition wird das Knie durchgestreckt. Dadurch wird die rückseitige Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Das Ganze macht man drei- bis fünfmal pro Körperseite und hält die Endposition für 10 bis 25 Sekunden.