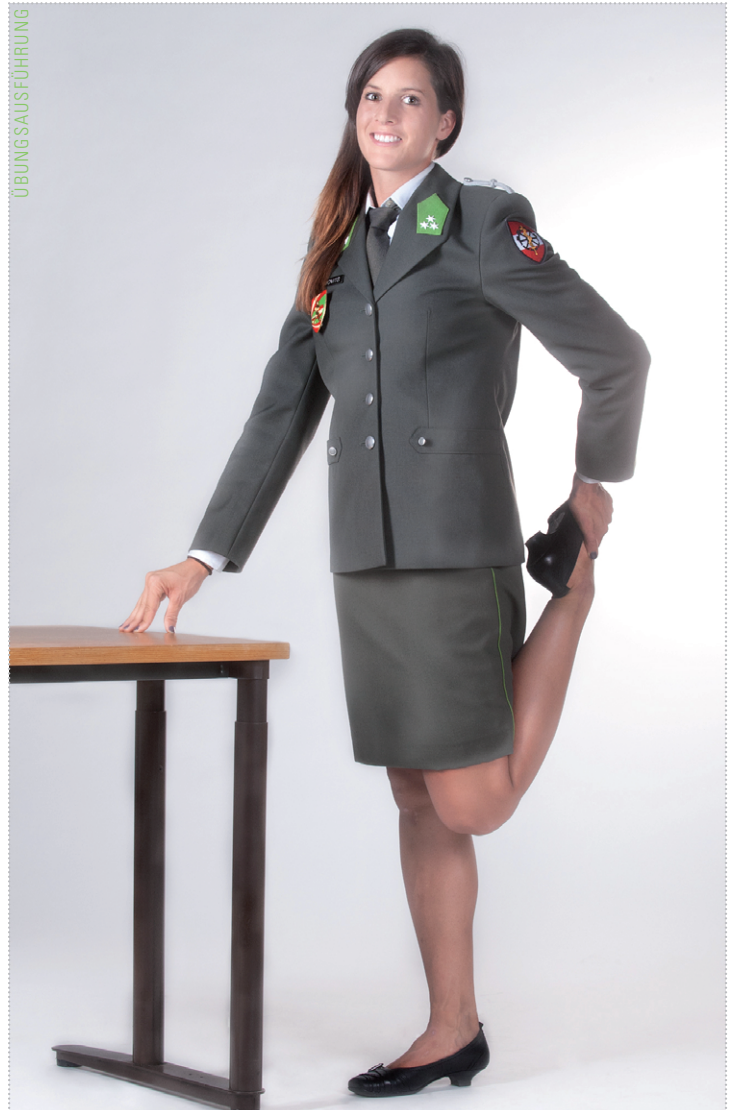




Julia Dujmovits
Snowboard
2. Platz WM Parallel-
Riesenslalom (Kanada)

DEHNUNGSÜBUNGEN

ÜBUNG
9
Oberschenkel-
muskulatur
vorne



Ausgangsposition

Einbeinstand, zu dehnendes Bein gebeugt, seitengleiche Hand umfasst das Sprunggelenk, mit freier Hand auf Sessel oder Schreibtisch abstützend, Oberschenkel parallel

Übungsausführung

Bauch- und Rückenmuskulatur leicht anspannen, Ferse zum Gesäß ziehen, Becken vorschieben, Oberschenkel bleiben parallel