



Benjamin Karl  
Snowboard  
1. Platz WM Parallel-  
Riesenslalom (Kanada)

# DEHNÜBUNGEN

## ÜBUNG 7 Oberschenkel- muskulatur hinten

### *Ausgangsposition*

am vorderen Teil des Sessels sitzend, zu dehnendes Bein leicht gebeugt auf der Ferse abgestellt, Zehenspitzen leicht angezogen, das andere Bein rechtwinklig abgestellt, Oberkörper gerade

### *Übungsausführung*

Oberkörper bei gestreckter Wirbelsäule weiter beugen bis Spannung an der Oberschenkelrückseite spürbar ist, anschließend Seitenwechsel

