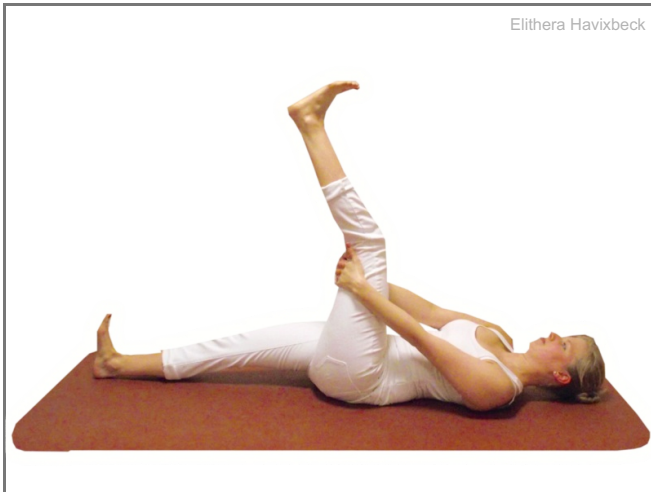
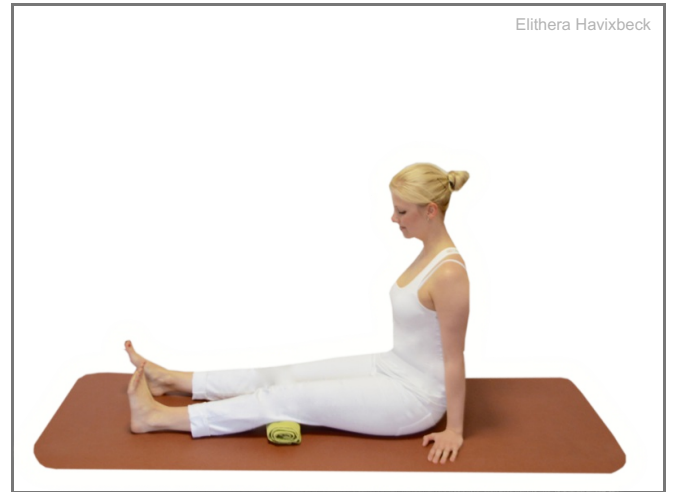


Dehnung der Beinmuskulatur



Rückseite Oberschenkel

RÜCKENLAGE: Mit Hilfe Ihrer Hände ziehen Sie Ihr Knie maximal in die Beugung Richtung Brust. Dann die Fußspitzen Richtung Nase ziehen. Nun das Knie strecken bis eine Spannung an der hinteren Seite vom Oberschenkel entsteht. Spannung 30 Sekunden halten. Die Übung 2 x wiederholen.



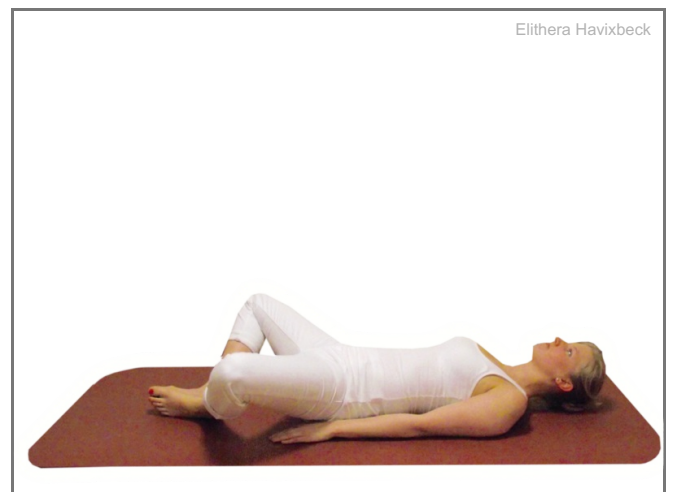
Rückseite

Langsitz: Die Zehenspitzen ranziehen, evtl. den Oberkörper nach vorne Beugen bis eine Spannung an der Rückseite der Beine entsteht. Die Spannung 30 Sek. halten und 2x wiederholen.



Außenseite

LANGSITZ: Die linke Ferse wird über das Knie auf den Boden gestellt. Der rechte Ellenbogen drückt



Innenseite

RÜCKENLAGE: Beine werden angewinkelt, Füße gegeneinander. Jetzt werden beide Beine

Dehnung der Beinmuskulatur

das Bein weiter nach innen, wodurch eine Dehnung an der Außenseite entsteht. Spannung 30 Sekunden halten. Die Übung 2 x wiederholen. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie sich nicht verdreht und gerade bleibt.

auseinander bewegt. Hierbei entsteht eine Dehnung an der Innenseite vom Oberschenkel. Spannung 30 Sekunden halten. Die Übung 2 x wiederholen.



Vorderseite

SEITENLAGE: Das unterliegende Bein wird angewinkelt. Ziehen Sie Ihr oberliegendes gebeugtes Bein Richtung Gesäß.

Hierdurch entsteht eine Spannung an der vorderen Seite vom Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass das Knie sich nicht nach unten bewegt. Diese Übung kann auch im Ein-Bein-Stand durchgeführt werden. Spannung 30 Sekunden halten. Die Übung 2 x wiederholen.