



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

Untergreifen Sie das Bein unter der Kniekehle und halten Sie es in dieser Position. Nun schieben Sie die Ferse in Richtung Decke und ziehen die Zehenspitzen zur Nase. Das Bein muss dabei nicht komplett gestreckt sein. Wenn Sie ein gutes Dehngefühl in der Mitte des Oberschenkels spüren, ist die Übung korrekt.

Halten Sie die Dehnung 15 - 30 Sek. pro Bein, dann wechseln Sie die Seite.

Dehnen Sie im Wechsel jede Seite 3 - 5 Mal.

Dies ist eine ideale Vorbeugung gegen Lendenwirbelsäulenschmerzen.