



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur:

Umgreifen Sie Ihr Bein mit beiden Händen am Oberschenkel und ziehen Sie es in Richtung Oberkörper. Gleichzeitig bewegen Sie Ihre Zehen in Richtung Nase und schieben ihre Ferse zur Decke. Sie sind in der richtigen Dehnung wenn der Zug in der Mitte der hinteren Oberschenkelmuskulatur spürbar ist.



Dehnung der Hüftbeuger:

Vom Halbkniestand aus verlagern Sie Ihr Gewicht auf das vordere Bein bis Sie im Oberschenkel-/ Hüftbereich des hinteren Beines ein deutliches Dehngefühl spüren. Achten Sie auf einen möglichst aufgerichteten Oberkörper. Falls Sie sich unsicher fühlen stützen Sie sich auf einem Sessel ab.



Dehnung des vorderen Oberschenkels:

Umfassen Sie Ihr Bein über dem Sprunggelenk. Ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß. Die Dehnung wird verstärkt indem Sie das Knie nach hinten schieben. Achten Sie darauf, dass beide Knie bei aufgerichtetem Oberkörper nebeneinander bleiben und Sie nicht ins Hohlkreuz ausweichen! Falls Sie sich unsicher fühlen halten Sie sich an der Wand an.