



**Dehnung Wadenmuskulatur und rückseitiger Kette:**

Sie stehen mit beiden Handflächen gegen eine Wand gestützt und begeben sich in eine Schrittposition. Das hintere Bein ist gestreckt, das vordere im Knie abgewinkelt. Die Ferse des hinteren Fußes drückt zum Boden, das Becken schiebt nach vorne.

30 Sekunden je Seite halten, 1x täglich



**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:**

Sie knien auf einem Bein und strecken das andere nach vorne. Die Hände sind in die Leiste gestützt. Der Oberkörper neigt sich mit geradem Rücken nach vorne, die Zehenspitzen werden angezogen. Alternativ kann das Bein im Stehen auf einen Stuhl gelegt werden.

30 Sekunden je Seite halten, 1x täglich



**Dehnung des Hüftbeugers:**

Sie knien auf einer festen Unterlage und stellen einen Fuß weit nach vorne. Die Hände sind auf das vordere Knie gestützt, der Rücken bleibt gerade. Das Becken schiebt nun nach vorne, bis die Dehnung in der Leiste spürbar wird.

30 Sekunden je Seite halten, 1x täglich



**Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur:**

Sie stützen sich an einer Wand ab, greifen mit der anderen Hand den gleichseitigen Fuß, und führen ihn zum Gesäß. Die Knie bleiben zusammen und der Rücken gerade. Das Becken schiebt sanft nach vorne bis die Dehnung im Oberschenkel ankommt.

30 Sekunden je Seite halten, 1x täglich

