



### **Dehnung von Gesäßmuskulatur und Halteapparat:**

Sie liegen auf festem Untergrund, die Beine sind angestellt. Ein Fuß liegt auf dem anderen Knie. Greifen Sie mit beiden Händen in die Kniekehle des unteren Beines und ziehen es zu sich, indem Sie Ihren Oberkörper langsam ablegen. Achten Sie dabei darauf, das abgewinkelte Bein locker zu lassen.

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 das gleichseitige Sprunggelenk, 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

