

## Dehnungsübungen



Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angestellt.

Linken Fuß auf das rechte Knie legen und mit beiden Händen am rechten Oberschenkel die Beine Richtung Bauch ziehen, bis es an der linken Gesäßhälfte zur Dehnung kommt.

Jede Seite 2 x 45 Sek. halten!



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und legen den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Halten Sie den Fuß mit einer Hand fest. Kippen Sie Ihr Becken nach vorne, so dass Sie ganz aufrecht sitzen und neigen Ihren Oberkörper nach vorne, bis Sie an der linken Gesäßhälfte die Dehnung spüren.

Jeder Seite 2 x 45 Sek. halten.



Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich an die Wand und legen Ihren Unterarm an die Wand. In der Schulter ist ein 90° Winkel.

Verlagern Sie ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, bis Sie am großen Brustmuskel die Dehnung spüren.

Jede Seite 2 x 45 Sek. halten.