Dehnung Oberschenkelvorderseite

Setzen Sie sich seitlich mit einer Po-Seite auf den Stuhl. Das andere Bein winkeln Sie, wie im Bild zu sehen, an. Setzen Sie die Zehen auf und ziehen sie das Bein eventuell noch ein klein wenig zurück, bis sie eine leichte Dehnung in der Oberschenkelvorderseite fühlen. Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden, dann wechseln Sie die Seite.

Übungen von Kursleiterin Ehrenberg - de Joode

Gefördert und unterstützt durch:

KREIS RECKLINGHAUSEN

vdek Die Ersatzkassen

AOK Die Gesundheitskasse

IKK classic

KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!

SVLFG

Dehnung Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Nun strecken Sie das linke Bein aus, setzen die Verse auf und ziehen die Zehen an bis Sie ein leichtes Ziehen im hinteren Oberschenkel spüren. Halten Sie die Dehnung für 20 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein.

Übungen von Kursleiterin Ehrenberg - de Joode

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Familienbildungsstätte Datteln (FBS)
Kirchstr. 29, 45711 Datteln
Rufnummer: 02363/ 910000