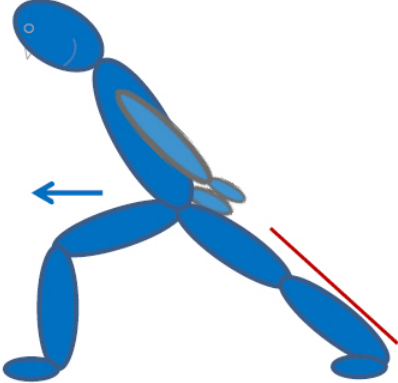
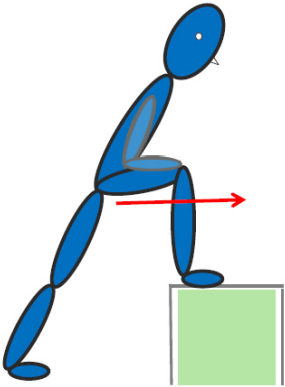
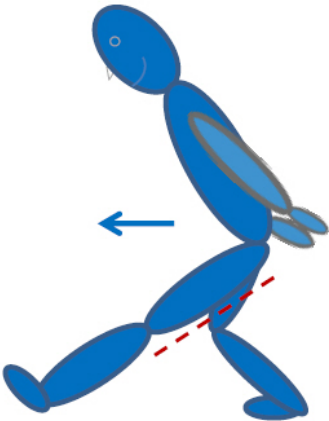


## Ausgleichsübungen:

# Dehnung Beine

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p><b>Dehnung der Waden-Muskulatur</b></p> <p>In Schrittstellung stellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Vorderes Bein beugen. Gewicht nach vorne verlagern. Fersen am Boden lassen. Durch eine Vergrößerung der Schrittstellung wird der Dehnungsreiz erhöht.</p> <p>Die Dehnung ca. 10 - 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p><b>Dehnung der vorderseitigen Bein-Muskulatur</b></p> <p>In Schrittstellung stellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Vorderes Bein hochstellen. Gewicht nach vorne verlagern. Fersen am Boden lassen. Durch eine Vergrößerung der Schrittstellung wird der Dehnungsreiz erhöht.</p> <p>Dehnung ca. 10 - 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p><b>Dehnung der rückseitigen Bein-Muskulatur</b></p> <p>In Schrittstellung stellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Hinteres Bein beugen. Gewicht nach hinten verlagern. Fußspitze vom vorderen Bein hoch-bzw. anziehen.</p> <p>Dehnung ca. 10 - 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>