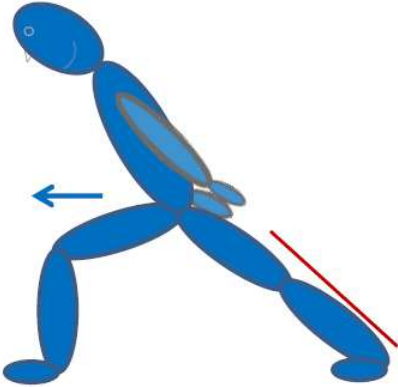
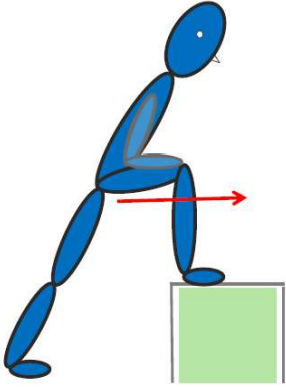
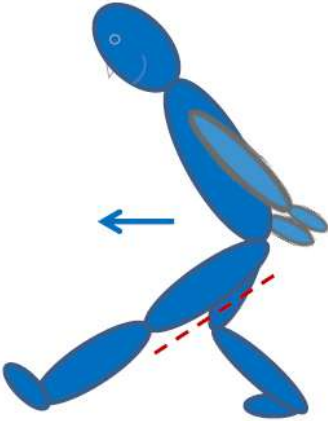


Übungen mit FlexiFit:

Dehnung Beine

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

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