

Gut gedehnt-1

Bei dieser Übung wird die vordere Oberschenkelmuskulatur gedehnt und die Beweglichkeit im Hüftgelenk verbessert.

Aufrechter Stand auf einem Bein:

- Führen Sie die Ferse des freien Beines zum Gesäß und nehmen das Fußgelenk oder das Ende Ihrer Hose in die gleichseitige Hand.
- Beugen Sie das Standbein leicht an.
- Lassen Sie das Becken nach vorne und das gebeugte Knie zum Boden zeigen.
- Um die Dehnung zu verstärken, die Ferse weiter zum Gesäß bringen.

Wenn möglich, bleiben Sie 2-3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite. Mit einem Gurt lässt sich der Arm „verlängern“...



Ein Gruß,
der bewegt!



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 710387-0
Fax: 0431 710387-29
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 0431 6407-0
Fax: 0431 6407-450
ukn@uk-nord.de
www.uk-nord.de

