

# Gut gedehnt-2

Bei dieser Übung wird die hintere Beinmuskulatur, insbesondere die Wadenmuskulatur, gedehnt.

Schrittstellung vor einer Wand:

- Stützen Sie die Hände in Schulterhöhe auf.
- Beugen Sie das vordere und strecken Sie das hintere Bein.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne, indem Sie das Becken in Richtung Wand schieben.
- Die hintere Ferse bleibt am Boden und das hintere Knie bleibt gestreckt.

Wenn möglich, bleiben Sie 2-3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.



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

