

2.1.3 Dehnen der unteren Extremitäten

Die Dehnübungen für die unteren Extremitäten umfassen Übungen für die Beine und Füße und fördern die Beweglichkeit im Hüft- und Kniegelenk. Darüber hinaus zielen sie auf den Erhalt und die Verbesserung der Beweglichkeit des Fußes ab.

Übungen im Stand

Übung 25



Ausgangsposition: Im hüftbreiten Stand und mit gestreckten Knien hängen die Arme seitlich neben dem Körper. Kopf und Rücken werden gerade gehalten und der Blick ist geradeaus nach vorne gerichtet.

Übungsbeschreibung: Den Oberkörper langsam nach vorne fallen lassen und versuchen, die Handflächen bei gestreckten Beinen auf den Boden zu legen.

Muskulatur: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.

Dehneffekt: Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk bei gestrecktem Kniegelenk.