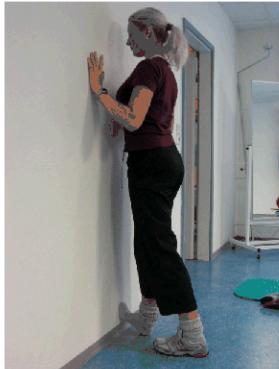


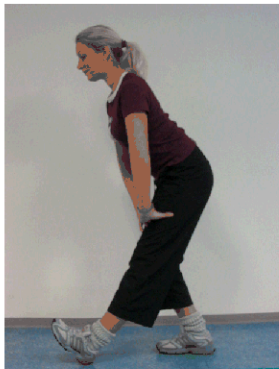
## Übungsprogramm zur Dehnung der hinteren Beinmuskulatur



Stellen Sie sich an eine Wand.

Die rechte Fußspitze anziehen und ganz steil an die Wand stellen. Das Körpergewicht nach vorne bringen v. a. Becken/Leiste Richtung Wand schieben, so daß ein Dehnungsgefühl an der Wade entsteht.

Jede Seite 3 x 45 Sek. halten.



Stellen Sie sich in Schrittstellung und verlagern Sie ihr Körpergewicht auf das hintere Bein. Schieben Sie ihr Gesäß nach hinten weg und achten Sie darauf, daß die Wirbelsäule gerade ist.

Ziehen Sie die Fußspitze des vorderen Fußes maximal hoch, so daß ein Dehnungsgefühl an der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur entsteht.

Jede Seite 3 x 45 Sek. halten.



Stellen Sie sich in Schrittstellung. Fußspitzen zeigen beide nach vorne. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorne indem Sie das vordere Knie beugen. Am hinteren Bein ist das Knie gestreckt und die Ferse wird kräftig in den Boden gedrückt, so daß ein Dehnungsgefühl an der hinteren Wade entsteht.

Jede Seite 3 x 45 Sek. halten.



Gehen Sie in Vierfüßlerstand.

Strecken Sie Ihr rechtes Bein nach hinten aus. Ziehen Sie die Fußspitze maximal an und stellen Sie auf den Boden. Schieben Sie die Ferse Richtung Boden, bis Sie in der Wade ein Dehnungsgefühl spüren.

Jede Seite 2 x 45 Sek. halten.