

Muskulatur-Dehnungs-Bereich:
Becken/Unterschenkel
 rechte Körperseite

Mit der Übung bzw. den Übungen auf dieser Seite können Sie folgenden Muskel bzw. folgende Muskeln kurz anspannen oder dehnen:



M. rectus femoris

Ausgangsstellung:

- Kniestand
- Ihr linker Fuß steht, je nach Körpergröße, ca. 50 – 70 cm vor dem rechten Knie
- Die linke Hand stützt sich zum Beispiel an einem Stuhl ab

Ausführung:

- Ziehen Sie Ihre rechte Ferse mit Ihrer rechten Hand so weit wie möglich zu Ihrem Gesäß
- Jetzt drücken Sie mit Ihrem rechten Fuß gegen Ihre rechte Hand



Ausgangsstellung:

- Kniestand
- Der linke Fuß steht, je nach Körpergröße, ca. 50 – 70 cm vor dem rechten Knie

Ausführung:

- Ziehen Sie Ihre rechte Ferse mit Ihrer rechten Hand so weit wie möglich in Richtung Gesäß
- Schieben Sie jetzt Ihre rechte Leiste nach vorne
- Ihr Oberkörper bleibt dabei gerade aufgerichtet
- In dieser Position verweilen Sie für mindestens 40 Sekunden
- Es sollte ein möglichst starker Zug im vorderen, rechten Oberschenkel und in der rechten Leiste spürbar sein