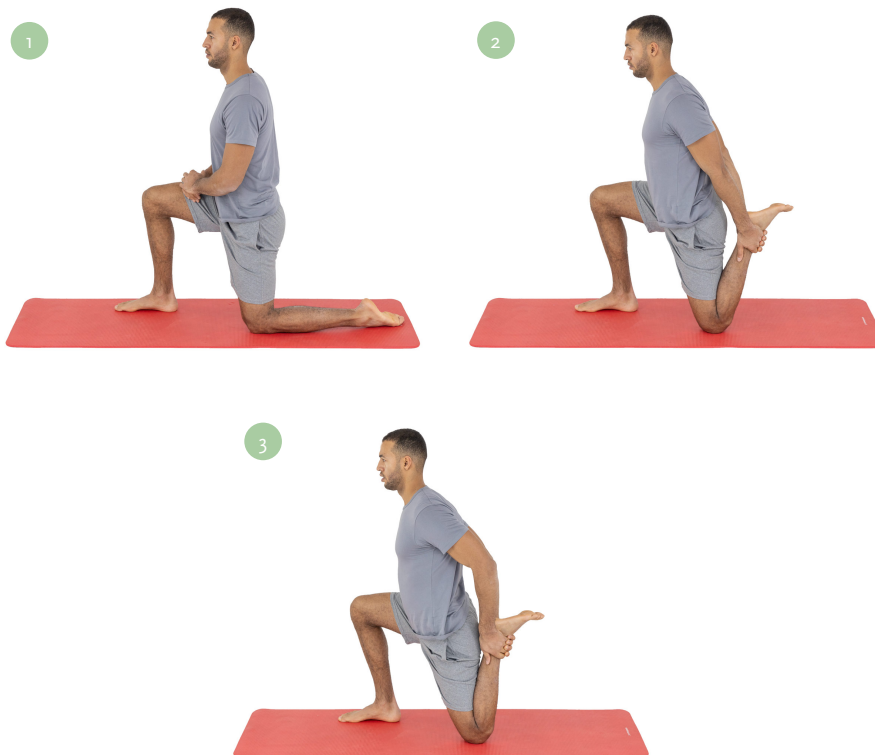


Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 30 Sekunden je Seite**.



1. Stellen Sie sich aufrecht hüftbreit hin und winkeln Sie ein Knie an. Umfassen Sie den Unterschenkel im unteren Bereich knapp oberhalb der Knöchel.
2. Führen Sie nun die Ferse in Richtung Gesäß, ohne dass Sie das Gleichgewicht verlieren. Ziehen Sie die Ferse maximal weiter in Richtung Gesäß.
3. Halten Sie nun die Endposition und spüren Sie die Dehnung im vorderen Bereich des Oberschenkels.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Patellaspatensyndrom / Springerknie
- » Knieschmerz
- » Hohlkreuz (bei tonisierter Oberschenkelvorderseite)

Ziel der Übung:

- » Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur