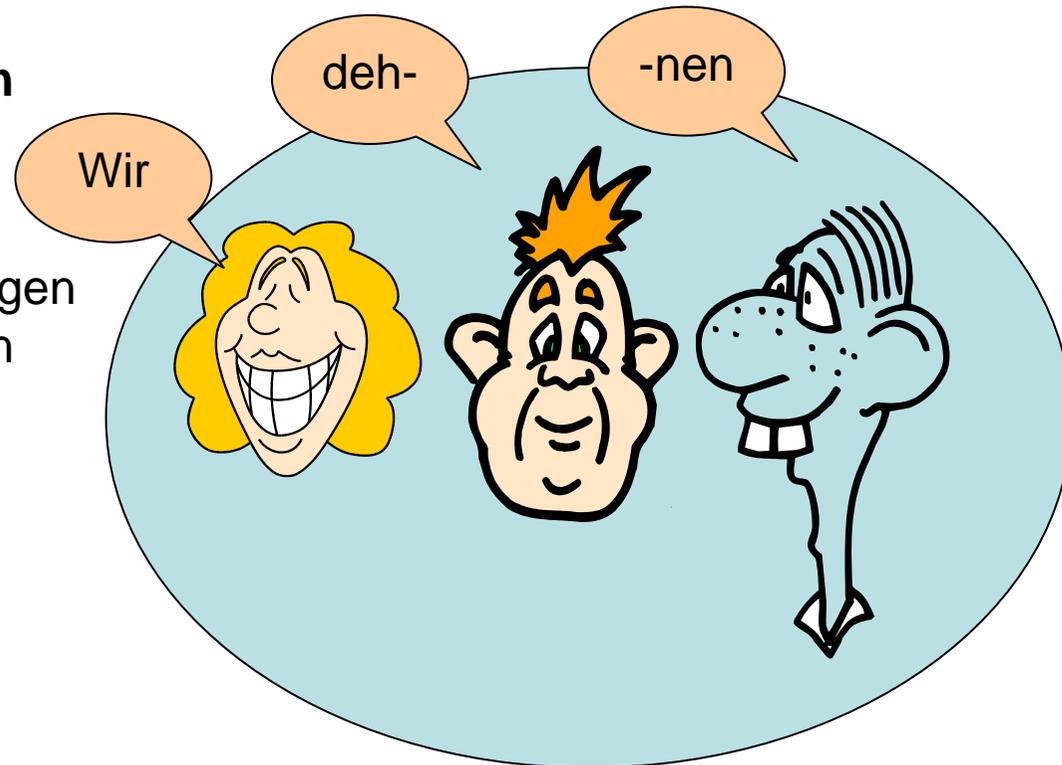


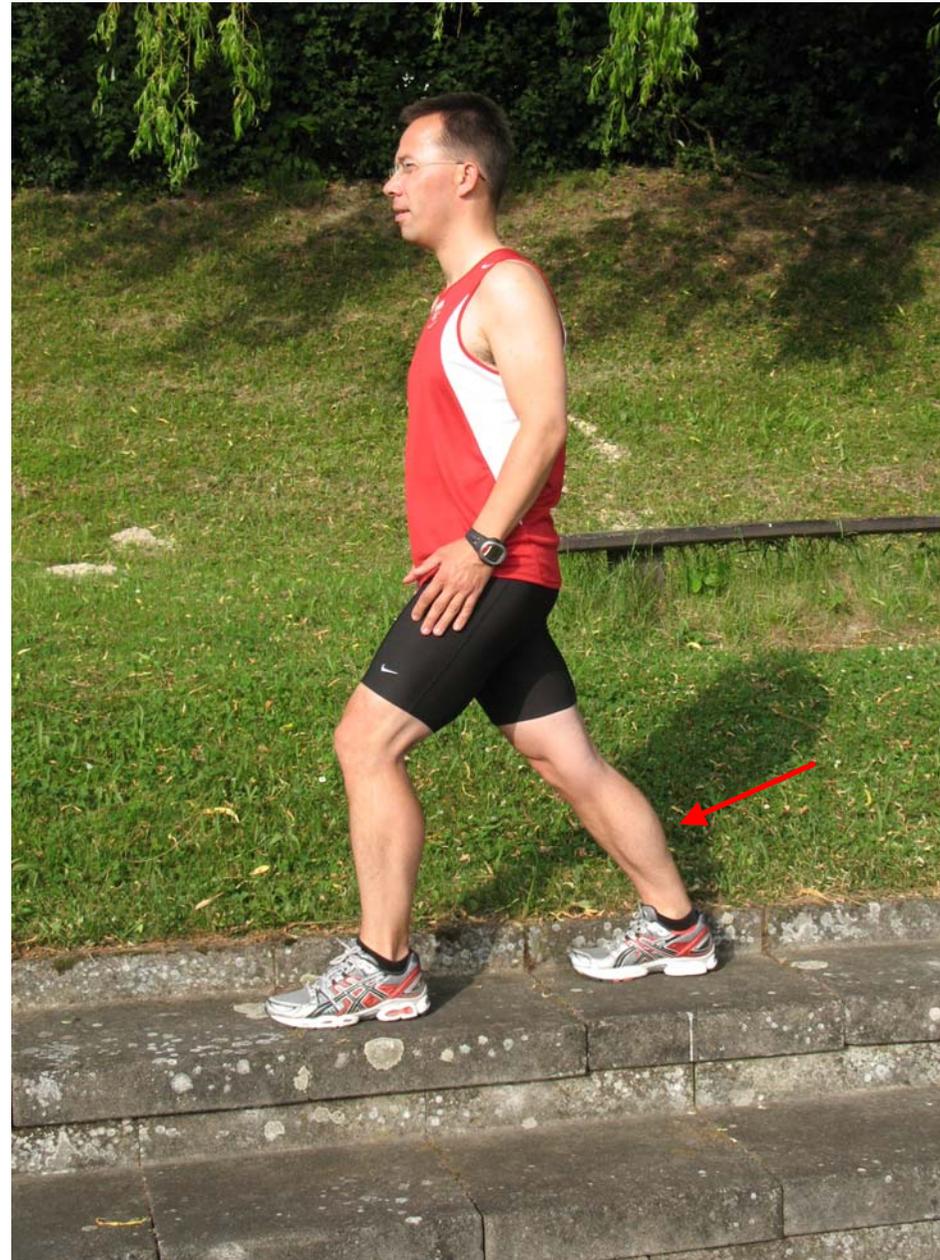
## Dehnen nach dem Laufen

- mind. 15 Sekunden
- Dehn-Reihenfolge festlegen  
zB. von unten nach oben



### Wadendehnung unten und Achillessehne

- Schrittstellung
- Ferse bleibt am Boden
- vorderes Bein leicht gebeugt



### Wadendehnung oben und Achillessehne

- vorderes Bein gestreckt
- Zehenspitzen vorderer Fuß anziehen



### Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur)

- Grätsche
- Kniebeugung der Gegenseite (nicht über Fußspitze!)



## Hüftbeugemuskulatur

- Ausfallschritt
- Becken senken



## vordere Oberschenkelmuskulatur

sicherer Stand !

- Becken aufrichten
- Waden/Schienbein lang gezogen
- Knie bei Knie



## hintere Oberschenkelmuskulatur

- das hintere Bein bleibt gestreckt am Boden
- Dehnung erfolgt im hinteren Bein
- gerader Rücken



### seitliche Rumpfmuskulatur

- Beine gekreuzt
- gestreckter Arm führt zur Gegenseite



## unterer Rücken (Lendenwirbelsäule)

- Kniebeugung
- Hände umfassen Kniebeugung
- Rücken gerundet

