

## Dehnung untere Extremitäten 1

### Trainierte Muskelgruppen:

Unterer Rücken, Hüfte, Kniebeuger

### Ausgangsstellung:

Im Stehen beginnen, die Füße sind nach vorn gerichtet (Bild 1).

### Übungsausführung:

Beuge dich von der Hüfte langsam vorwärts. Halte die Knie immer leicht gebeugt, damit der untere Rücken nicht überanstrengt wird. Lass den Hals und die Arme entspannen, und versuche soweit zu gehen, bis eine leichte Dehnung in der Rückseite der Beinmuskulatur spürbar ist (Bild 2).

