

Position mindestens 30 Sekunden halten / 2 Serien / sanft und gezielt dehnen

## 1. WADEN



Fuß gegen Stepper (Stiege) stellen -  
Ferse nach vorne- hinteres Knie gebeugt.



Hinteres Bein strecken und mit Hüfte  
leicht nach vorne.

## 2. OBERSCHENKEL HINTEN



Vorderes Bein gestreckt- Zehen anziehen-  
Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne  
neigen.



Variation: im Sitzen

## 3. HÜFTBEUGER/OBERSCHENKEL VORNE



Ein Bein auf Stepper- Knie gebeugt- hinteres  
Bein gestreckt- Hüfte nach vorne schieben.



Hinteres Knie am Boden- Ferse zum Gesäß  
ziehen. Hüfte nach vorne schieben.

## 4. GESÄSS



Rückenlage- einen Fuß auf das Knie legen-  
Oberschenkel Richtung Oberkörper ziehen.  
©Parktherme Bad Radkersburg 2019



Ein Bein ausstrecken- anderes Bein mit  
gegenseitigem Arm über das gestreckte Bein

<https://www.parktherme.at/vita-med/lebensstil-medizin/downloads/>

## 5. RÜCKEN - Stellung des Kindes



zur Seite ziehen- Kopf in Gegenrichtung drehen.



Auf die Fersen setzen- Oberkörper auf die Matte legen- beide Hände auf eine Seite legen. Gegenseitige Schulter in Gegenrichtung schieben.

## 6. RÜCKEN - Flankendehnung



Rechtes Bein über das Linke stellen. Oberkörper zur Seite neigen- den Arm über den Kopf strecken.

## 7. BRUST



Unterarme zueinander- Ellbogen im rechten Winkel halten. Die Füße und den ganzen Körper zur Gegenseite drehen.

## 8. NACKEN



Kopf vorsichtig zur Seite ziehen. Gegenseitige Schulter Richtung Boden bewegen. Gerade schauen und Oberkörper gerade halten.