

## Dehnung der Hüftbeuger und Entspannung

Diese Dehnung am Abschluss des Programmes ist neben der Dehnung der Hüftbeuger auch sehr entspannend. Es ist wichtig sich nach der Anstrengung zu entspannen, den Stress des Alltags gehen zu lassen und mal für einen Moment nur zu sein. So können Sie aus einer Dehnübung auch noch großen Erholungswert ziehen.

**Wiederholungen:** dehnen Sie jedes Bein 2 – 3 mal halten Sie die Dehnung ca. 30 – 60 Sekunden.



1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.



2. Jetzt ziehen Sie das rechte Knie zur Brust, das linke Bein bleibt währenddessen entspannt auf dem Boden liegen. Die Spannung kurz halten und dann das Bein wechseln.



3. **Variation:** Wenn Sie Rückenprobleme haben, winkeln Sie beide Beine an und stellen Sie das linke Bein auf den Boden.



4. Zum Entspannen ziehen Sie beide Beine an und bleiben ca. eine Minute in der so genannten „Päckchenhaltung“ liegen.