

Dehnung des Quadriceps im Liegen

Durch diese Dehnübung wird in erster Linie der gerade Teil des Quadriceps gedehnt, es werden aber auch noch die tiefe Muskulatur, der Lendendarmbeinmuskel (Iliopsoas), gedehnt.

Wiederholungen: Führen Sie die Dehnübung 2 – 3 mal durch und halten Sie sie ca. 30 - 40 Sekunden. Zwischen den einzelnen Dehnphasen immer wieder kurze Pausen machen.



1. Legen Sie sich flach auf den Bauch.



2. Das rechte Bein beugen und das Fußgelenk mit der rechten Hand ergreifen.



3. Beim Ausatmen ziehen Sie den Fuß langsam in Richtung Po, bis Sie ein Ziehen auf der Oberschenkelvorderseite spüren.



4. **Als Variation**
Falls Sie Probleme mit dem Rücken haben können Sie zum dehnen auch ein Handtuch in beide Hände nehmen und um den Fuß schlingen. Dabei belasten Sie den Rücken gleichmäßig.