



### Dehnung des vorderen Beinstreckers

Folgende Übung dehnt der vordere Beinstrecker. Wir zeigen die rechte Seite. Stützen Sie sich mit Ihrer linken Hand ab. Jetzt beugen Sie das rechte Knie und greifen Sie Ihren rechten Fuß mit der rechten Hand. Ziehen Sie das Knie langsam nach hinten, bis es auf eine Linie ist mit dem anderen Knie. Ziehen Sie jetzt den Fuß noch mal in Richtung Gesäßhälfte. Die Dehnung wird an der Vorderseite vom Oberschenkel verspürt. Sollten Sie noch keine Dehnung verspüren, können Sie noch mal zusätzlich die Hüfte etwas nach vorne drücken. Halten Sie diese Position 30 Sekunden an. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)