



Hüftbeuger - kurz	Level: Alle
Ziel: Lockerung und Dehnung der Hüftbeuger - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkel, Po und Rumpf
<p>Übungsbeschreibung: Knien Sie sich mit dem linken Knie auf die Platte und stellen Sie Ihr rechtes Bein im 90° Winkel vor Ihnen auf den Boden. Lassen Sie die Hüfte gerade, spannen Sie Ihre linke Pobacke an und drücken Sie Ihr Knie sanft auf die Platte. Halten Sie die Position.</p> <p> Wiederholen Sie mit der anderen Seite</p>	
<p>Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig • Krümmen Sie nicht Ihren Rücken 	
<p>Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

Hüftbeuger - lang	Level: Alle
Ziel: Lockerung und Dehnung der Hüftbeuger - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeuger, Oberschenkel, Po und Rumpf
<p>Übungsbeschreibung: Die gleiche Übungsausführung wie bei Hüftbeuger- kurz. Stellen Sie Ihr Bein auf dem Boden jedoch weiter von der Platte weg. Lassen Sie die Hüfte gerade, spannen Sie Ihre linke Pobacke an, drücken Sie Ihr Knie sanft auf die Platte und verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne. Halten Sie die Position.</p> <p> Wiederholen Sie mit der anderen Seite</p>	
<p>Zu Beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig • Krümmen Sie nicht Ihren Rücken 	
<p>Sicherheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

Dehnen Unterkörper


Abduktoren - stehend	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Abduktoren - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Abduktoren
Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich mit überkreuzten Beinen (rechts über links) auf die Platte. Nutzen Sie zur Unterstützung die Handgriffe. Schieben Sie die Hüfte nun zur rechten Seite, halten Sie den Oberkörper gerade und spannen Sie Ihren Po an. Halten Sie die Position.  Wiederholen Sie mit der anderen Seite	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör:	

Adduktoren - kniend	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Adduktoren - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Adduktoren
Übungsbeschreibung: Stellen Sie Ihr linkes gestrecktes Bein auf die Platte, knien Sie sich mit dem rechten Knie seitlich auf den Boden und legen Sie Ihre Hände vor Ihnen auf den Boden. Lassen Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Ihren Rücken gerade und setzen Sie sich langsam nach hinten ab. Halten Sie die Position.  Wiederholen Sie mit der anderen Seite	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none"> • Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an • Atmen Sie während der Übung gleichmäßig • Stellen Sie Ihren linken Fuß auf die Platte und halten Sie Ihre Hüfte parallel zum Boden. 	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren 	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	

Dehnen Unterkörper

Pomuskulatur	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Pomuskulatur - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Po, Abduktoren und Adduktoren
Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich, das rechte Bein vor Ihnen ausgestreckt, auf die Platte. Legen Sie nun Ihr linkes Sprunggelenk über das rechte Knie und beugen Sie langsam das rechte Bein. Drücken Sie vorsichtig das linke Knie nach unten und halten Sie die Position.  Wiederholen Sie mit der anderen Seite	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig• Ziehen Sie auf beiden Seiten Ihre Zehen zu sich heran	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör: Auflagematte	

Dehnen Unterkörper

Wade - lang	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Wade - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Waden
Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Platte wobei Ihr rechter Fuß auf der Kante der Platte steht. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und drücken Sie die Ferse nach unten. Halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Nutzen Sie die Handgriffe zur Unterstützung• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör:	

Dehnen Unterkörper

Wade - kurz	Level: Alle
Ziel: Dehnung und Lockerung der Wade - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: Waden
Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich auf die Platte wobei Ihr rechter Fuß auf der Kante der Platte steht. Beugen Sie Ihr rechtes Bein und drücken Sie die Ferse nach unten. Halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Nutzen Sie die Handgriffe zur Unterstützung• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör:	

Dehnen Unterkörper

Oberschenkelrückseite - stehend	Level: Fortgeschrittene
Ziel: Dehnung und Lockerung der Oberschenkelrückseite	Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkelrückseite, unterer Rücken und Waden
Übungsbeschreibung: Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen auf die Platte. Beugen Sie sich soweit nach vorne unten bis Sie ein leichtes Ziehen auf der Oberschenkelrückseite spüren. Halten Sie die Position.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Spannen Sie zur Unterstützung des Rückens Ihre Rumpfmuskulatur an• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Sicherheit: <ul style="list-style-type: none">• Überstrecken Sie nicht Ihre Knie• Dehnen Sie bis Sie ein leichtes Ziehen spüren	
Zubehör:	