



2 Dehnung der Beinmuskeln

Rückenlage, Arme V-förmig hinter dem Kopf auf dem Boden abgelegt, die Handrücken zum Boden hin, die Finger gespreizt.

Die Beine hebst Du nacheinander senkrecht nach oben (keine Sorge, wenn es noch nicht senkrecht geht).

Das Kreuzbein bleibt in Kontakt mit dem Boden.

Stelle Dir ein leichtes Hohlkreuz vor.

Du solltest Deinen unteren Rücken nicht rund machen.

Die Beine sind gestreckt.

Zunächst machst Du die Füße ganz lang, mit den Zehenspitzen Richtung Decke, die Knie so gestreckt wie möglich.

Lege ruhig Kraft und Intensität hinein.

Dann nach einigen Atemzügen ziehe die Zehen zu Dir ran und schiebe die Fersen weg Richtung Decke. Deine Rückseite wird jetzt gedehnt.

Atme tief.

Dann lege Deine Hände innen an die Knie, gib einmal kräftig Druck gegeneinander und führe dann achtsam die Beine lang nach außen. Die Zehen zu Dir herangezogen.

Achte auf Deine inneren Knie. Dehne so Innenseite und Hinterseite Deiner Beine.



