

LAUFTREFF



PAUDORF

DEHNEN

1. Wadenmuskulatur

Schrittstellung. Den Rumpf mit geradem Rücken vorbeugen. Die Hände auf dem vorderen Bein abstützen, hinteres durchstrecken und Ferse fest auf den Boden drücken.



2. Vorderer Schenkelpart

Standbein leicht beugen. Den Fußspann mit der Hand derselben Körperseite fassen, Ferse zum Gesäß bringen. Nun das Knie nach unten schieben (Rücken gerade).



3. Hüftbeugemuskel

Großer Ausfallschritt. Auf dem vorderen Oberschenkel abstützen. Hüfte des hinteren, gestreckten Beins sanft nach unten vorn schieben. Den Rumpf dabei aufrecht halten.



4. Bein-Innenseiten

Im Sitzen Beine anziehen, Fußsohlen aneinander legen und die Ellenbogen auf den Knien platzieren. Die Knie sanft Richtung Boden drücken, bis Sie die Dehnung spüren.



VIEL SPASS wünscht das **Laufftreff Team Paudorf**
Christoph Kaltenböck – Manfred Tischberger – Roland Grammel

 **INTERSPORT**

Churanek – Krems – Horn - St. Pölten



SPORT
UNION 
LÖWENKELLER
PAUDORF