

Übung der Woche (14):

## Dehnung vordere Oberschenkelmuskulatur



Im Stehen; Füße hüftbreit.  
Den Fuß greifen und die Ferse sanft in Richtung Gesäß ziehen, dabei aufrecht stehen, Oberschenkel nicht zur Seite abspreizen.

**Hinweis:** Bei Kniebeschwerden am Hosenbein fassen und das Bein sanft zurück ziehen.

2 x pro Seite 15–20 Sekunden halten



**Dieter Beh**

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

[d.beh@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:d.beh@rehaklinik-ueberruh.de)

[www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)