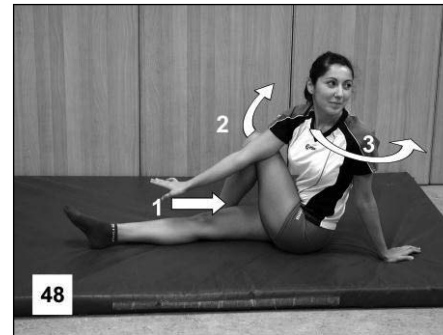
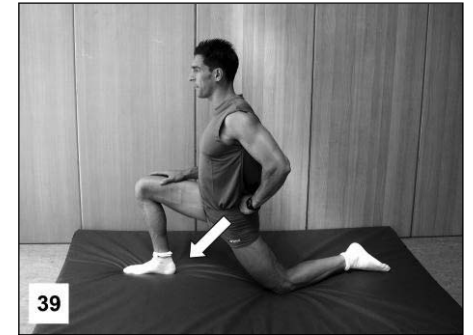


Bei diesen 2 Übungen
30 s Beine ausschütteln



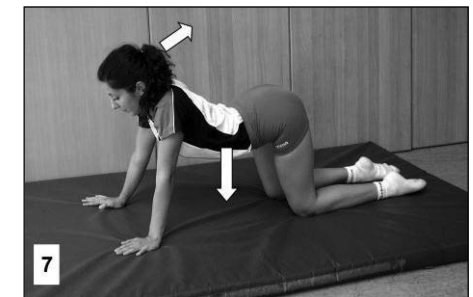
Bei diesen 7 Übungen 10 s
statisch dehnen, nicht maximal



Bei diesen 3 Übungen 15-20 s hängen



2-mal im Wechsel „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“



für 10 s ablegen



Abb. 146: Lockerungs- und Dehnprogramm zur Entspannung nach einer sportlichen Belastung.