

Dehnen für Radfahrer

Hals

- Im Stehen den Kopf mit der Hand zu einer Seite ziehen und die andere Hand zum Boden strecken
- Kinn im Wechsel von einer auf die andere Schulter legen
- Kopf mit beiden Händen auf die Brust ziehen

Arme und Schulter

- Eine Hand in Schulterhöhe an die Wand legen und den Körper um 90 % abwinkeln

Waden und Beine

- Gerde hinstellen, mit einem Bein einen Schritt nach vorne tun, Waden dehnen
- Im Stand einen Fuß zum Po ziehen und vorderen Oberschenkelmuskel dehnen

Hüfte

- Rückenlage, ein Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen
- Schrittstellung auf einem Knie und die Hüfte nach vorne schieben

Rücken

- Katzenbuckel
- Im Stehen Kniekehlen umfassen und Rücken nach oben rausdrücken