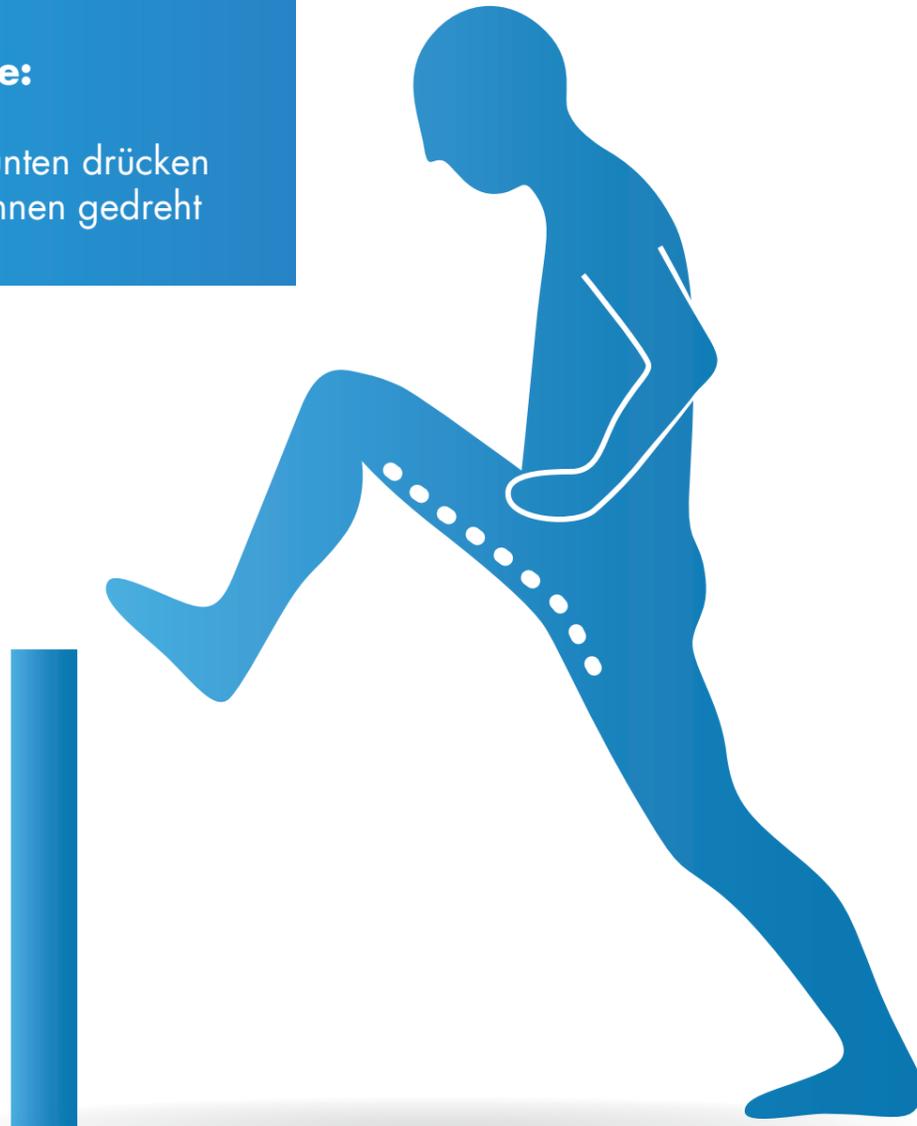




DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS

Ausführungshinweise:

- Hüfte weit nach vorne unten drücken
- Standbein leicht nach innen gedreht



DEHNUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Hüfte strecken
- Knie zusammen

