



DEHNUNG DER BEINHERANZIEHER

Ausführungshinweise:

- Füße Richtung Nase
- Hohlkreuz
- Knie strecken
- Oberkörper leicht in Richtung rechter oder linker Fuß



DEHNUNG DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Füße Richtung Nase
- Hohlkreuz
- Knie strecken
- Oberkörper leicht Richtung Füße

