

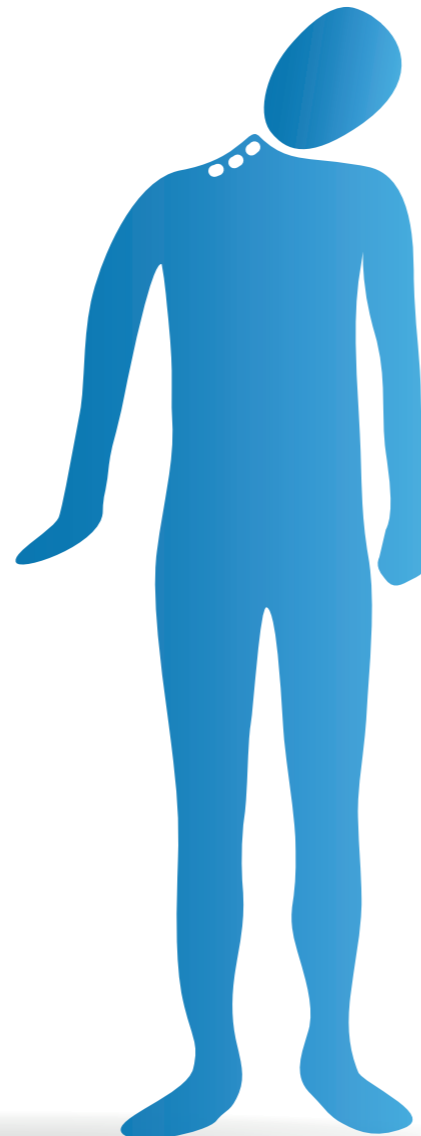


DEHNUNG DER HALSMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Kopf fällt locker zur Seite
- Gegenarm zieht Richtung Boden

Variation: Kopf nach vorne-seitlich



DEHNUNG DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR IM STEHEN

Ausführungshinweise:

- Becken weg von Wand bewegen
- kein seitliches Verdrehen im Oberkörper

