



DEHNUNG DER HÜFTMUSKULATUR

Ausführungshinweise:

- Oberschenkel des fast gestreckten Beines Richtung Körper ziehen
- gegenseitiges Knie mit Ellenbogen auf Seite des gebeugten Beines weg vom Körper drücken



DEHNUNG DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR IM LIEGEN

Ausführungshinweise:

- Knie Richtung gegenüberliegenden Boden mit gegenseitiger Hand ziehen
- Schulterblatt des inaktiven Arms bleibt auf dem Boden

