



DEHNUNG DES SEITLICHEN RUMPFES IM STEHEN

Ausführungshinweise:

- Schrittstellung
- wandnahes Bein vor
- Oberkörper zur Wand drehen



DEHNUNG DER SEITLICHEN RUMPFMUSKULATUR IM SITZEN

Ausführungshinweise:

- gegenseitiger Ellenbogen unterstützt
Drehung nach hinten über die Seite
des aufgestellten Beines
- Blick folgt Bewegungsrichtung

