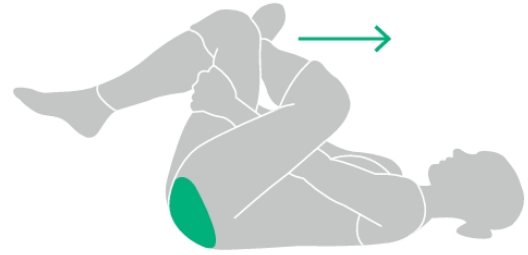


Dehnung Gesäß:

- Starten Sie in Rückenlage. Winkeln Sie ein Bein an und legen den Fuß des anderen Beines auf das Knie.
- Ziehen Sie mit Hilfe der Hände das angewinkelte Bein Richtung Oberkörper.



Rumpfmuskulatur

Dehnung Rückenstrecker (unterer Rücken) im Liegen:

- Starten Sie in Rückenlage.
- Umgreifen Sie beide Knie mit den Händen und ziehen Sie diese Richtung Brustbein.



Dehnung Rückenstrecker (unterer Rücken) im Sitzen:

- Starten Sie in der Sitzposition, die Beine sind angezogen.
- Legen Sie die Hände von innen nach außen auf die Fußgelenke und ziehen Sie den Oberkörper Richtung Füße. Machen Sie den Rücken rund.



Dehnung Brustmuskulatur:

- Legen Sie im Stehen einen Unterarm an die Wand, sodass sich der Ellbogen mindestens in Schulterhöhe befindet.
- Gehen Sie mit dem Bein nahe der Wand einen kleinen Schritt nach vorne und drehen sich von der Wand weg.

Variationen:

- Sie können diese Übung auch für beide Seiten gleichzeitig machen. Legen Sie die Hände vorne ab, lehnen Sie den Oberkörper nach vorne und ziehen Sie das Brustbein Richtung Boden. Halten Sie die Beine leicht gebeugt.

