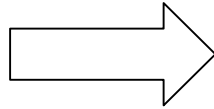


Dehnung Wade:



- Das gebeugte Standbein steht komplett auf der Stufe
- Die Ferse vom zu dehnenden Bein langsam so tief wie möglich sinken lassen



Dehnung Gesäß:

- Rücken gerade!
- Diagonal Schulter und Knie annähern



Dehnung Hüftbeuger:

- Die zu dehnende Hüfte nach vorn schieben
- Hintere Ferse abheben
- Achtung: Hohlkreuz vermeiden!



Dehnung seitlicher Rumpf:

Oberkörper dabei leicht nach vorn neigen



Dehnung Rücken:

