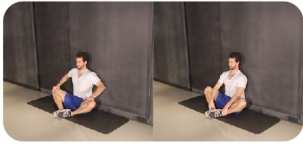


Dehnung Adduktoren, sitzend an einer Wand



3 Sätze

20 Sek

1

Dehnung Gesäßmuskulatur, Bein erhöht

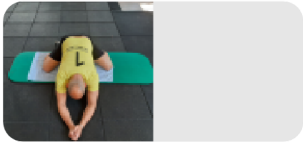


3 Sätze

20 Sek

6

Dehnung Hüfte / Leisten (Frosch)



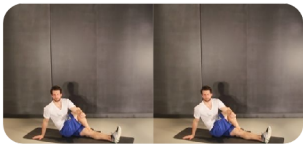
3 Sätze

20 Sek

2

Beine in „Froschstellung“ und den Rumpf mit gestreckten Arme nach vorn führen
Hüfte senken

Dehnung Piriformis, im Sitzen, mit überschlagenem Bein

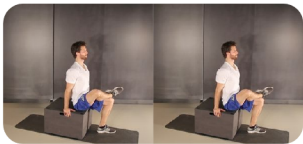


3 Sätze

20 Sek

3

Dehnung Piriformis, sitzend auf Stuhl



3 Sätze

15 Sek

4

ISG Hüft-Rotation No. 3



3 Sätze

15 Sek

5

In Seitenlage oberes Bein in 90° vor das Knie des unteren Beines gestellt
angestelltes Bein mit dem Knie in Richtung Boden führen
Becken bleibt dabei aufrecht und stabil
Seitenwechsel