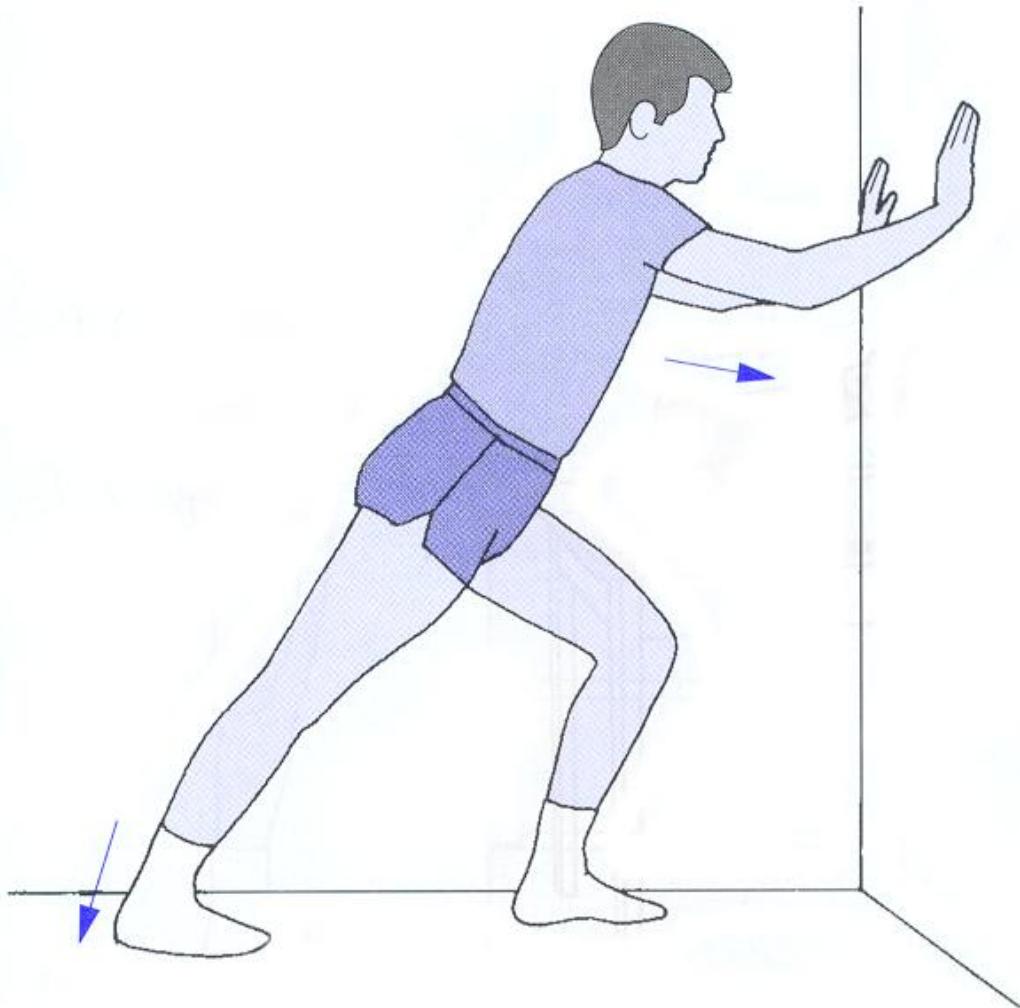




Dehnung für den Trizeps surae

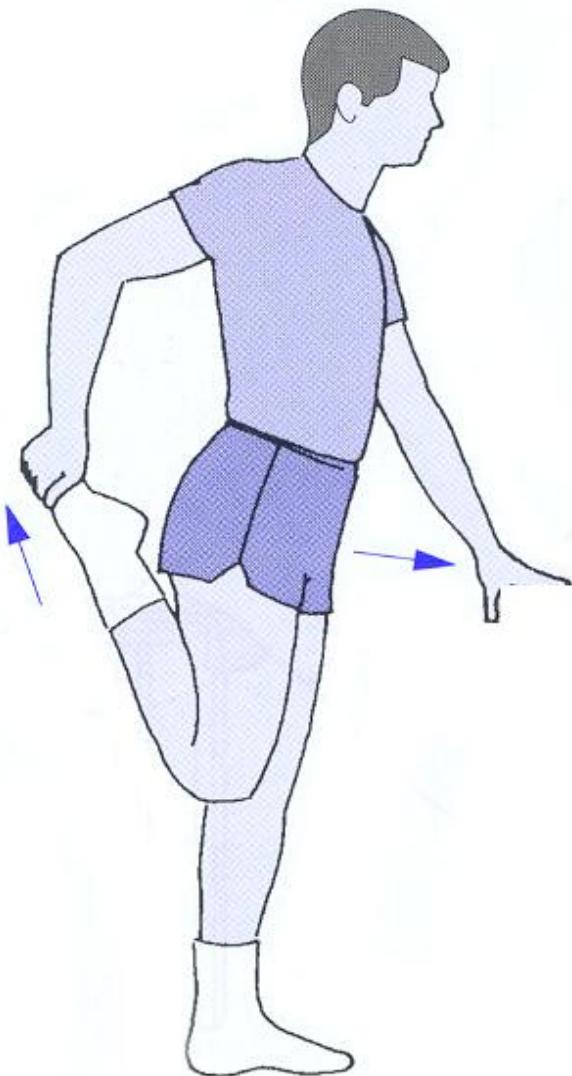


Ausführung

- Ferse auf den Boden drücken
- Körper gleichmäßig nach vorne neigen.



Dehnung für den M.quadrizeps



Ausführung

- Fuß an das Gesäß heranziehen.
- Becken vorschieben.



Dehnung für die Ischiocrurale Gruppe

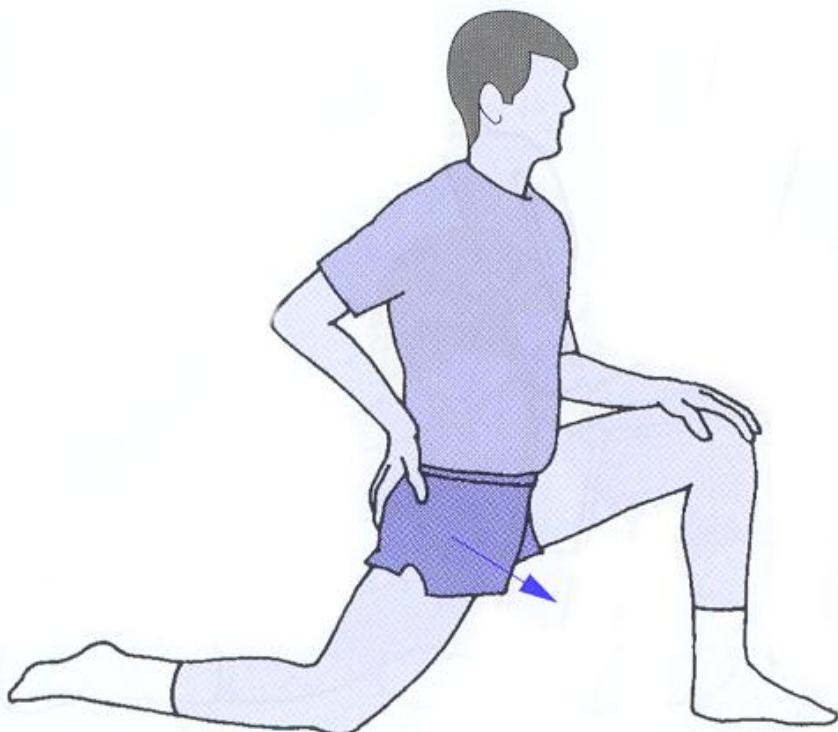


Ausführung

- ◀ Knie strecken.
- ▼ Oberkörper nach vorne neigen.



Dehnung für den M. iliopsoas



Ausführung

- Hand schiebt das Becken nach vorne abwärts.
Hüfte nach vorne abwärts drücken.



Dehnung für die Adductoren

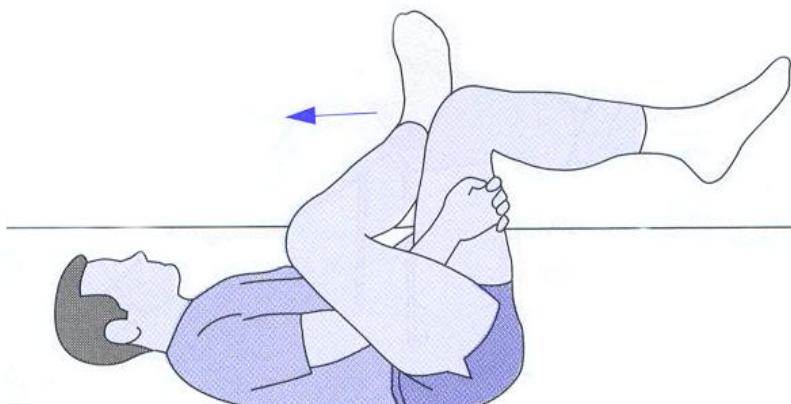


Ausführung

- Becken schräg nach unten schieben.



Dehnung für die Gluteal Muskulatur

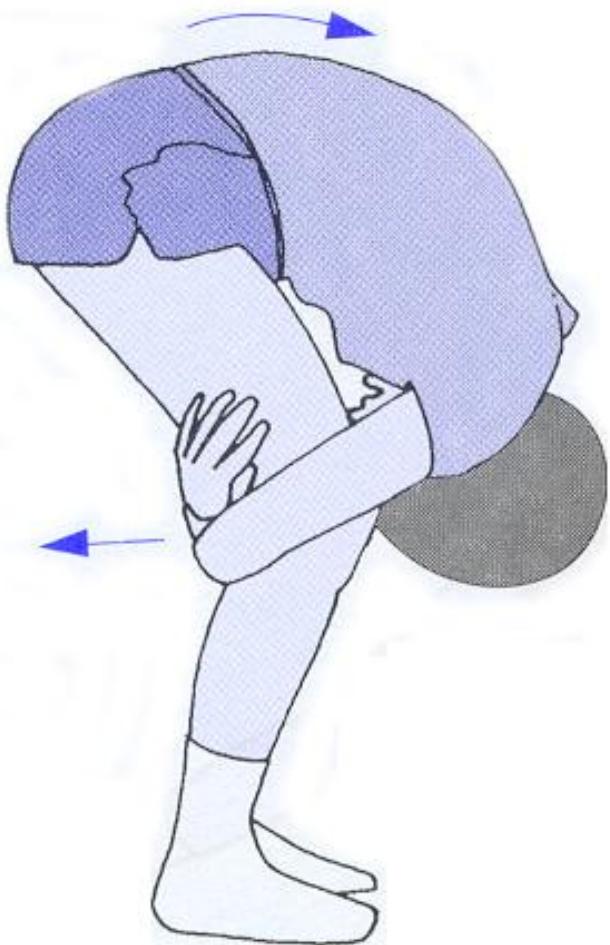


Ausführung

- ← Durch Zug am gegenseitigen Oberschenkel die Außendrehung der Hüfte verstärken.



Dehnung für den M. erector spinae

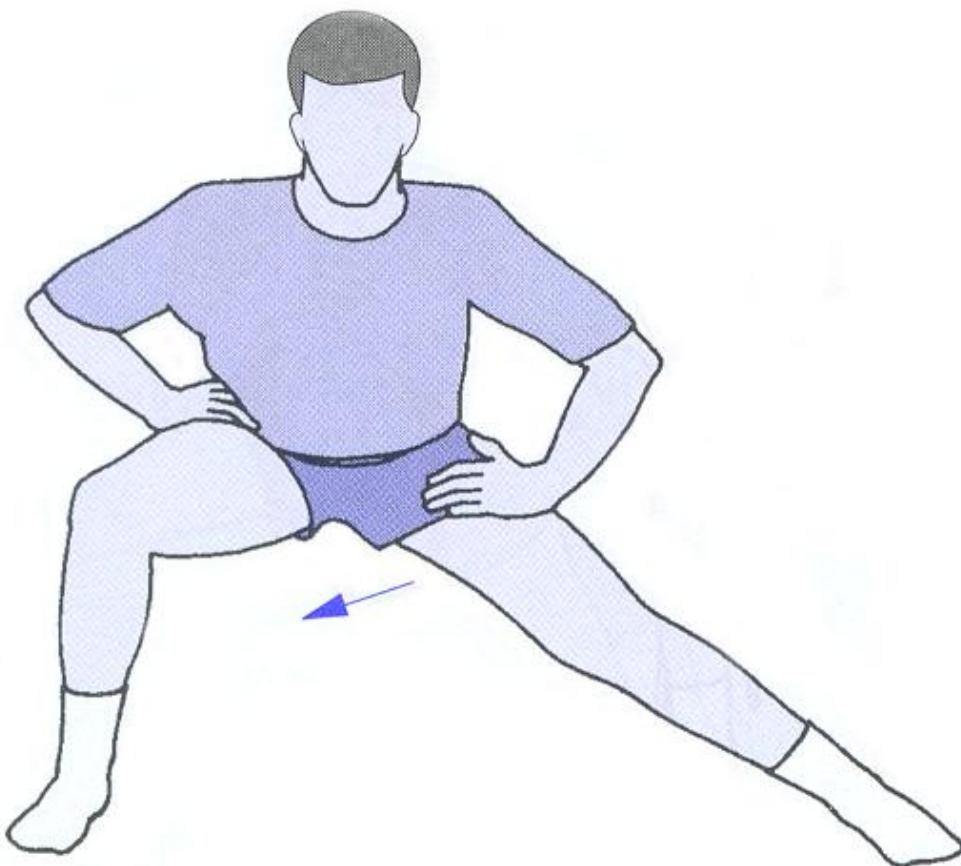


Ausführung

- ← Knie strecken.
- Rundrücken verstärken.



Dehnung für die seitliche Rumpfmuskulatur



Ausführung

- Becken schräg nach unten schieben.