



Dehnung der Gesäß- und Hüftmuskulatur
Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden auf jeder Seite.



Mobilisation und Dehnung der Rumpffrotation, Dehnung der Brustmuskulatur
Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden auf jeder Seite.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur
Halten Sie die Dehnung für ca. 20 Sekunden auf jeder Seite.



Mobilisation und Kräftigung der Hüft- und Beckenmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen auf jeder Seite durch.



Mobilisation und Kräftigung der Hüft- und Beckenmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen auf jeder Seite durch.