



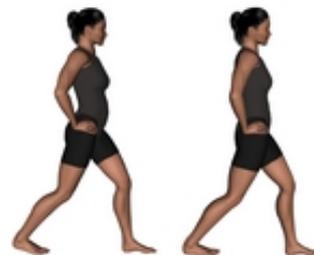
Seitendehnung

Im Stehen, Beine gekreuzt, das hintere Bein gerade. Heben Sie Ihren Arm gestreckt hoch und beugen Sie sich zur Seite.



Gesäß dehnen 1

Ein Bein gebeugt vor Ihren Körper, das andere ausgestreckt hinter Ihnen. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne.



Hüftbeugerdehnung 2

Im Stehen. Strecken Sie ein Bein nach hinten. Bewegen Sie Ihren Körper vorwärts und halten Sie das Becken und die Lendenwirbelsäule in Mittelstellung.



Hüftbeugerdehnung 1

Ausfallschritt mit Kniebeuge. Lehnen Sie Ihren Körper nach vorne und halten Sie das Becken und die Lendenwirbelsäule in Mittelstellung.



Knie beugen 2

Sie stehen auf einem Fuß und stützen sich mit beiden Händen auf der Plattform ab. Jetzt das Knie leicht beugen und dabei immer auf eine gute Haltung achten.



Kniebeuge auf einem Bein

Sie stehen und lagern Sie Ihr Gewicht auf einen Fuß und gehen Sie ein wenig in die Hocke. Achten Sie auf Ausrichtung von Knöchel, Knie und Hüfte



Knie anheben

Im Stehen. Heben Sie Ihr Knie hoch. Halten Sie Ihr Becken und Ihre Lendenwirbelsäule stabil. Beidseits. Variation: Kopfbewegungen oder Augen schließen