

Übungsprogramm zur Dehnung der Hüft- und Rumpfmuskulatur



Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine sind gespreizt. Stützen Sie sich mit den Fäusten hinten auf. Kippen Sie Ihr Becken und schieben das Brustbein nach vorne.

3 x 45 Sek. halten.



Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind breit, mit den Fußspitzen nach vorne.

Die Hände locker in die Hüfte gestützt.

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht zu einer Seite, so dass Sie die Innenseite des anderen Beines dehnen.

3 x 45 Sek. jede Seite halten.



Stellen Sie sich mit gekreuzten Beinen hin.

Der Arm auf der Seite des vorderen Beines wird in die Hüfte gestützt. Der Arm des hinteren Beines nach oben heben und mit dem Rumpf eine leichte Seitneigung machen.

Ganz lang strecken und dabei 3 x tief atmen.



Legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine nacheinander an. Die Arme nach oben legen.

Beide Knie auf eine Seite ablegen.

1 Min. bleiben und dabei tief atmen.

Seitenwechsel!