

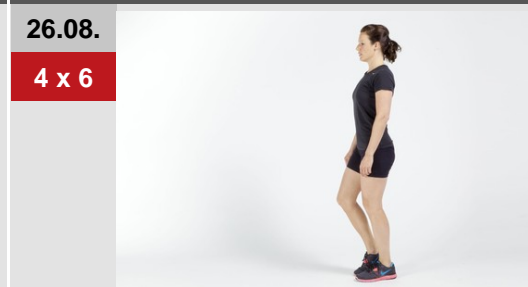


Dehnung Hüftbeuger im Einbei...
Matte



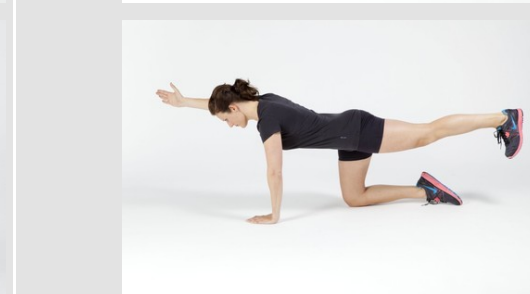
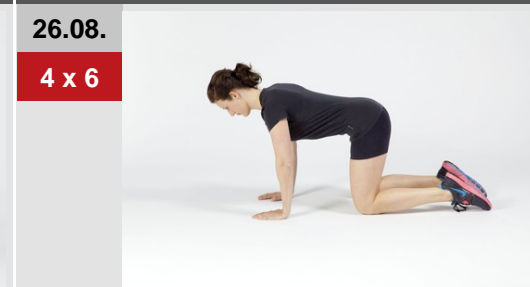
Ziel: Ein leichtes Ziehen im Hüftbeuger.
Ausgangsposition: Einbeinkniestand
Ausführung: Schieben Sie ihr Becken nach vorne, halten Sie ihren Rücken stabil.

Dehnung Gluteus Stand



Ziel: Dehnung im linken Gesäßmuskel.
Ausgangsposition: Stehen Sie auf dem rechten Bein.
Ausführung: Ziehen Sie mit den Händen ihr linkes Knie Richtung Brust ohne die aufrechte Wirbelsäulenposition aufzugeben.

Vierfüßlerstand mit Arm und ...
Matte



Pause: 20-30 Sekunden
Ziel: Kräftigung des Schultergürtels, der Gesäß- und der Rumpfmuskulatur.
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände unterhalb der Schulter, Schulterblätter nach hinten unten, Knie unter der Hüfte.
Ausführung: Heben Sie ihr linkes Bein und ihren rechten Arm an, bis diese eine Linie bilden. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz. Halten Sie die Schulterblätter hinten und nach unten.

Thorakalstretch im Vierfüßlers...
Matte



Pause: 20 Sekunden
Ziel: Mobilisation von Schulter-, Brust- und Rumpfmuskulatur sowie der Brustwirbelsäule.
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, die Knie unter der Hüfte, die Arme unter den Schultern und eine Hand greift an den Hinterkopf. Drehen Sie sich zur stützenden Hand, sodass der Ellenbogen in Richtung Matte zeigt.
Ausführung: Bewegen Sie den Ellenbogen in Richtung Decke. Ihr Kopf und die Wirbelsäule drehen als Einheit mit. Bleiben Sie in der Hüfte stabilisiert.