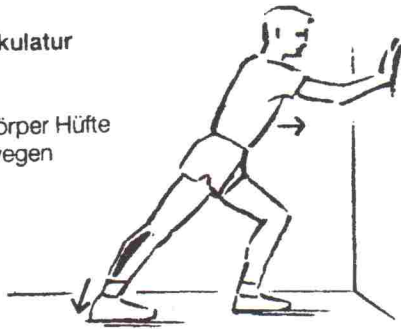
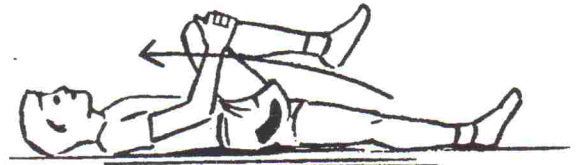


Grundformen des Stretching – 10 funktionelle Dehnübungen

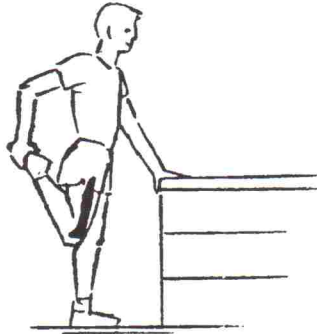
- 1** Hintere
Unterschenkelmuskulatur
- Ferse auf den Boden drücken
 - Bei aufrechtem Körper Hüfte Richtung Wand bewegen



- 6** Hintere
Hüftmuskulatur
- Rückenlage, Umfassen des Knies und zur Brust hin ziehen



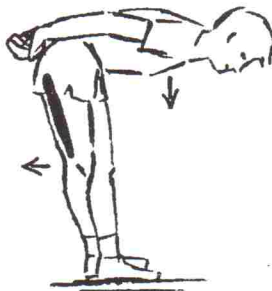
- 2** Vordere
Oberschenkelmuskulatur
- Fuß gegen Gesäß ziehen
 - Becken vorschieben



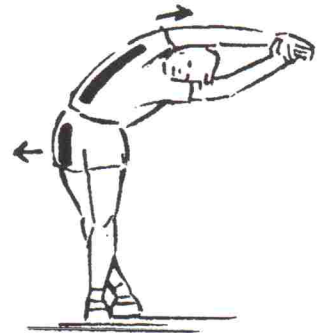
- 7** Rückenmuskulatur
- Knie strecken
 - Rundrücken verstärken



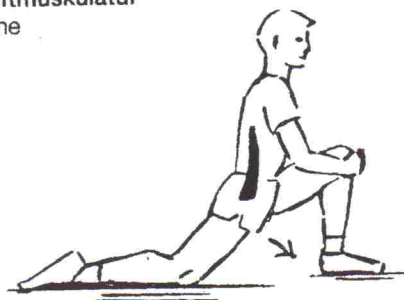
- 3** Hintere
Oberschenkelmuskulatur
- Knie strecken
 - Oberkörper nach vorn neigen



- 8** Seitliche
Rumpfmuskulatur
- Hüfte seitwärts schieben
 - Rumpf zur Gegenseite ziehen



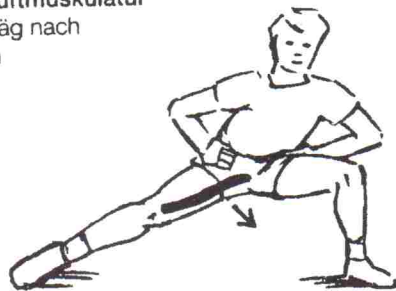
- 4** Vordere Hüftmuskulatur
- Hüfte nach vorne abwärts drücken



- 9** Brustmuskulatur
- Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
 - Schulter nach vorne verlagern



- 5** Innere Hüftmuskulatur
- Becken schräg nach unten schieben



- 10** Schultergürtel-
muskulatur
- Kopf zur Gegenseite neigen
 - Arm nach unten ziehen

