

Rückenfit Dehnung



LWS + Gesäß



hinterer Oberschenkel



LWS + Becken + Gesäß



1a.LWS + Gesäß



1b. Beine re/li kippen



Arme + Schultern + Flanke



LWS + BWS „Päckchen“



Hüftbeuger



2a.hinterer Oberschenkel



2b. Dehnungsverstärkung



Brustkorb + Gesäß + Oberschenkel



kleine Gesäßmuskeln

Dehnungshinweise

- Dehnposition langsam einnehmen
- mind. 20 sec. Halten
- Atmung gleichmäßig fließen lassen
- in der Ausatmung Dehnposition verstärken
- empfehlenswert nach sportlicher Betätigung