

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 7

Gesässmuskulatur dehnen

Sitzend ein Bein ausstrecken und das andere darüber legen. Oberkörper auf die Gegenseite drehen. Überkreuztes Bein mit Arm dehnen. Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.

Variante: Stehend in Hocke gehen, Fussgelenk auf Knie legen und noch mehr in die Hocke gehen.

Dauer: 10–30 Sekunden je Seite halten.

