

HÜFTE UND BECKEN ÜBUNG 3

Vordere Hüftmuskulatur dehnen

Grosser Ausfallschritt machen. Hüfte nach vorne und leicht abwärts dehnen.

Variante: Knie auf Boden stellen und Oberkörper aufrichten. Dauer: 10–30 Sekunden halten.

