



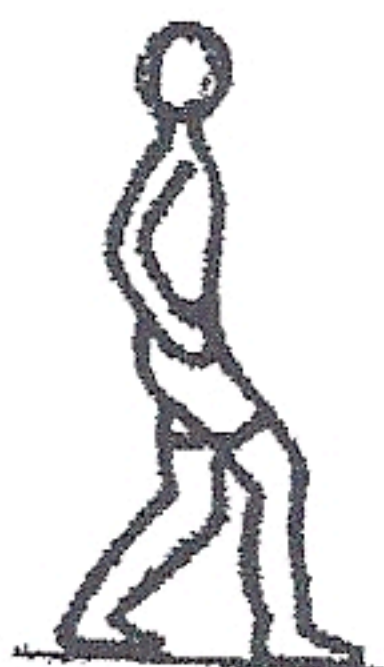
Hüftbeuger

Im Kniestand setzt du ein Bein nach vorne mit der Fussfläche auf. Das Becken kippst du leicht nach vorne / unten.



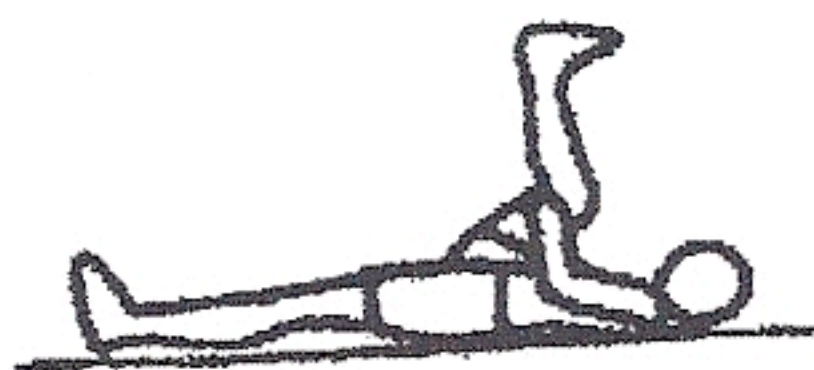
Gesässmuskulatur

Du legst dich mit dem Rücken flach auf den Boden. Der linke Arm liegt ausgestreckt mit der flachen Hand auf dem Boden. Mit der linken Hand ziehst du das angewinkelte linke Bein Richtung Brust und zur Seite.



untere Wadenmuskulatur

Du stellst dich mit leichtem Ausfallschritt gerade hin. Das hintere Bein beugst du etwas - die Fussspitze zeigt aber nach vorne und die ganze Fussfläche hat mit dem Boden Berührung.



hintere Oberschenkelmuskulatur 2

Lege dich in Rückenlage auf den Boden. Umfasse mit beiden Händen ein Bein auf der Höhe der Kniekehlen. Ziehe das Knie gegen die Brust und den Unterschenkel Richtung Kopf. Den Fuss lässt du locker.



Gesässmuskeln

Lege dich flach auf den Rücken. Ziehe die Beine an. Das linke Bein überkreuzt das rechte. Nun drückst du das rechte Knie gegen den linken Unterschenkel, bis du die Dehnung spürst.



seitliche Gesässmuskulatur

Mit gestreckten Beinen auf den Boden sitzen. Das linke Bein stellst du rechts neben den rechten Oberschenkel auf den Boden. Mit der rechten Hand fasst du auf Höhe des rechten Knies und drückst mit dem Ellenbogen das überkreuzte Bein Richtung rechts aussen. Oberkörper möglichst weit nach links hinten drehen.



Gesäss- und Rückenmuskulatur

Liege auf den Rücken, ziehe die Knie zum Brustbereich. Der Hals bleibt gestreckt und der Kopf liegt auf dem Boden. Evt. mit den Händen leichten Druck auf die Unterschenkel.