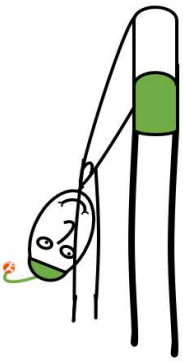
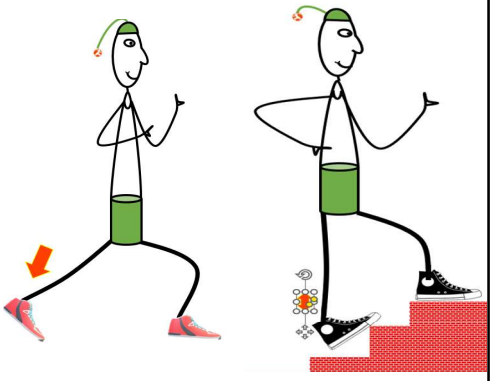
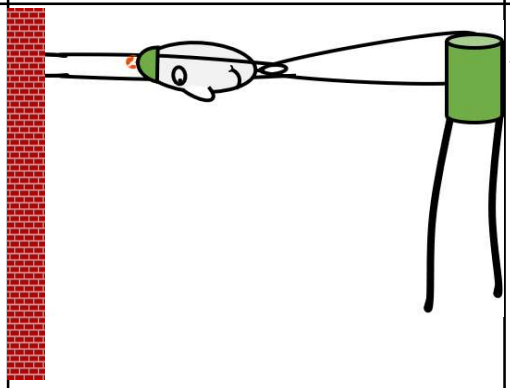
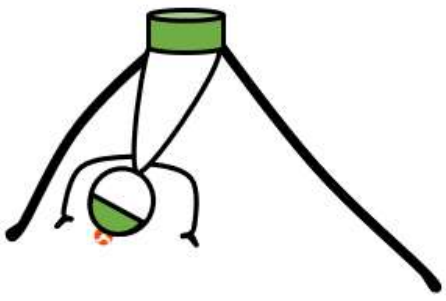
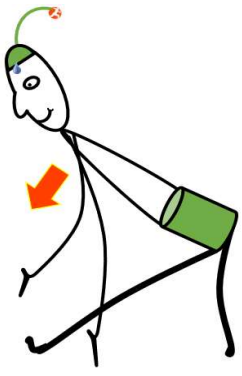
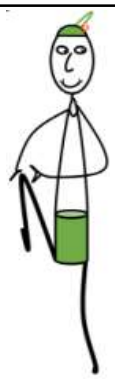
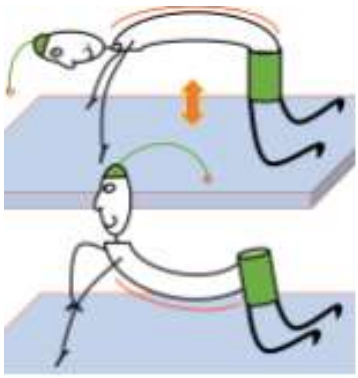
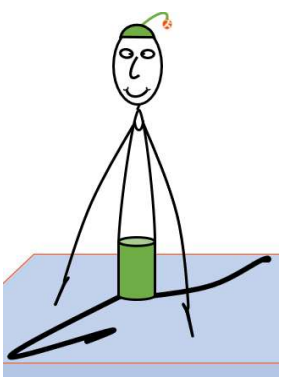
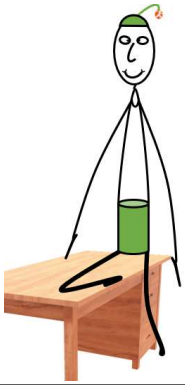
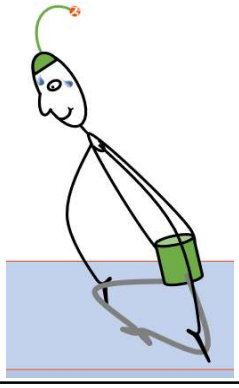
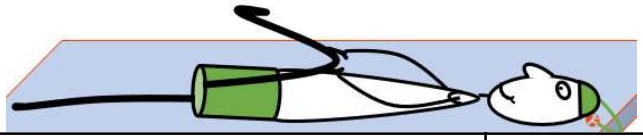
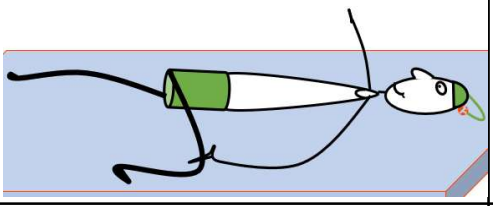
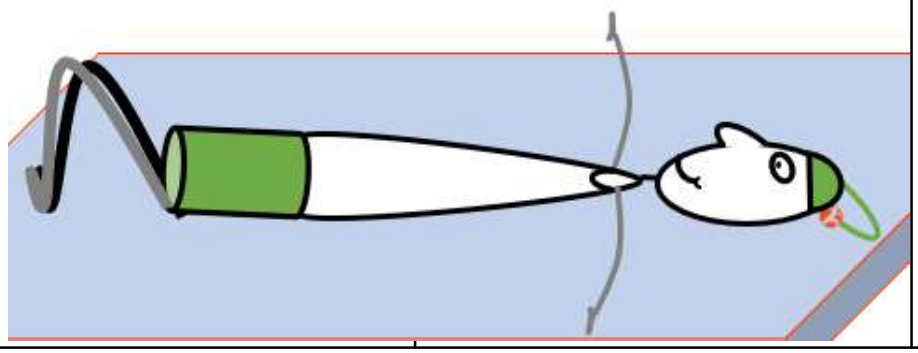
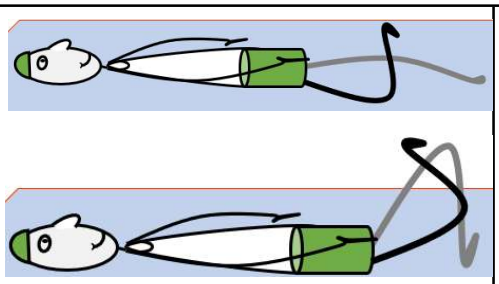
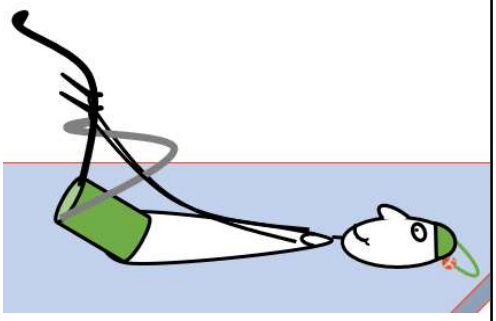
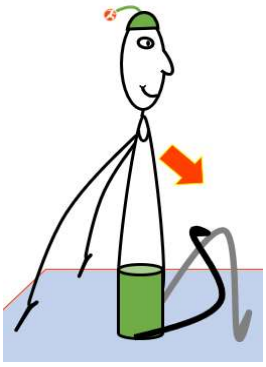
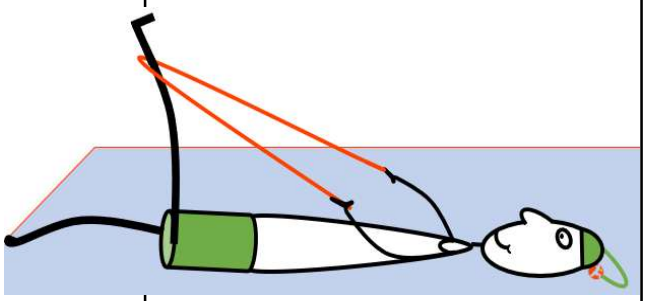
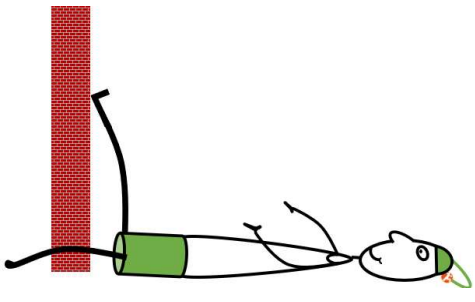
Dehnung dorsale Muskelkette

2 min.		Hände Richtung Füße, achte auf gestreckte Knie Hamstrings u. Waden dehnen
2 min. Seitenwechsel		1.Rechten Fuß zurücksetzen, so dass sich die Ferse abhebt. Das linke Knie nach vorne, damit sich die Spannung im rechten Waden erhöht. 2. Ferse nach unten drücken. Waden dehnen
2 min.		Mit gestreckten Knie Oberkörper nach vorne strecken. Füße abwechselnd zusammen oder in Grätsche. Hamstrings dehnen
2 min.		Breite Vorbeuge Becken nach vorne kippen u. gerade Rücken Hamstrings u. Waden dehnen
2 min. Seitenwechsel		Rechte Knie durchgestreckt, Fußspitze anziehen, mit linken Knie in Hocke gehen und Brust nach vorne. Hamstrings dehnen

2 min.		Knie abwechselnd hochziehen. untere Rücken mobilisieren
2 min. Seitenwechsel		Bein mit gestrecktem Knie nach vorne, Zehen anziehen, Brust nach vorne. Hamstrings u. Waden dehnen
2 min. Seitenwechsel		Rechten Fuß auf linke Knie legen, rechte Knie und Oberschenkel nach unten drücken. Gesäßmuskel dehnen
2 min. Seitenwechsel		Rechten Fuß auf linke Knie legen, rechte Knie nach unten drücken, Brust nach vorne. Gesäßmuskel dehnen
2. min.		Katze / Kuh Rücken hoch drücken und wieder absenken. Mobilisierung untere Rücken

2 min.Seitenwechsel	 	**Einseitiger Schneidersitz** Steigerung Oberkörper u. Brust nach vorne ziehen. Dehnung Gesäßmuskulatur
2 min.		**Schmetterlingssitz** Fußsohlen aneinander, aufgerichteter Sitz, mit geradem Rücken vorneigen, Knie nach unten drücken. Dehnung Hüfte und Adduktoren
2 min.Seitenwechsel		Knie Richtung Brust ziehen, gestrecktes Bein am Boden, **Variation** Knie zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Dehnung Unterer Rücken u. Gesäß
2 min.Seitenwechsel		**Drehdehnlage** Rückenlage u. Arme zur Seite, eine Hüfte u. Knie 90° beugen, Knie an andere Seite ablegen "wollen" evtl. mit Hand stützen u. Schultern am Boden. Unteren Rücken dehnen
2 min.Seitenwechsel		**Liegende Drehung** Kniee zur Seite sinken lassen, Beine liegen aufeinander u. Schultern sind am Boden, Oberkörper u. Kopf sehen zur Decke Unteren Rücken dehnen

2 min.Seitenwechsel		**Einseitiger Schneidersitz** linkes Bein gestreckt, rechten Fuß über linken Oberschenkel legen, linken Fuß anziehen u. linkes Knie anheben Dehnung Gesäßmuskulatur
2 min.Seitenwechsel		**Nadelöhr** Bein anstellen, Fuß auf Oberschenkel ablegen, angestellten Oberschenkel durch "Nadelöhr" greifen und zur Brust ziehen. Dehnung Hüftmuskulatur
2 min.Seitenwechsel		**Einseitig Schneidersitz** linkes Bein gestreckt, rechten Fuß über linken Oberschenkel legen, linken Fuß anziehen u. linkes Knie anheben, mit den Händen die Brust nach vorne drücken Dehnung Gesäßmuskel
2 min.Seitenwechsel		Gestreckten Fuß mit Hand oder Band anziehen. Hamstrings u. Waden dehnen
2 min.Seitenwechsel		Gestreckten Fuß senkrecht an die Wand drücken. Hamstrings u. Waden dehnen