

## Kombi – Dehnen 3

### **Trainierte Muskelgruppen:**

Oberkörper, Beine

### **Ausgangsstellung:**

Stelle dich in einer breiten Grätschstellung hin. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Stehe mit aufrechtem Oberkörper.

### **Übungsausführung:**

Verlagere aus der Ausgangsposition das Gewicht auf eine Seite, sodass ein Bein gestreckt und ein Bein gebeugt ist. Die Fußspitzen zeigen nach vorn. Der Fuß des gebeugten Beins kann auch zur Seite zeigen. Hast du das linke Bein gestreckt, lege die linke Hand auf den linken Oberschenkel. Den rechten Arm gebeugt über den Kopf nehmen und ihn ebenfalls Richtung linkes Bein ziehen. Den Druck einige Sekunden halten und im Anschluss das Bein wechseln (Bild 1).

