

Kombi – Dehnen 4

Trainierte Muskelgruppen:

Hüft- und Oberschenkelbereich, Arm- und Schulterbereich

Ausgangsstellung:

Stehe bequem mit leicht geöffneten Beinen und geradem Oberkörper.

Übungsausführung:

Greife mit der rechten Hand das rechte Bein am Sprunggelenk und versuche, mit dem linken Arm das linke Schulterblatt zu berühren. Dafür über die Schulter nach hinten greifen (Bild 1). Den Druck einige Sekunden halten und im Anschluss die Seite wechseln.

