

Dehnung Rumpf 1

Trainierte Muskelgruppen:

Hüftbeuger, Rumpf, Oberschenkel

Ausgangsstellung:

Liege in T-Stellung (Arme im 90-Grad-Winkel seitlich vom Körper weggestreckt) auf einer Gymnastikmatte auf dem Rücken (Bild 1).

Übungsausführung:

Führe das linke Bein (gestreckt) langsam zum rechten Arm (Bild 2). Dabei beuge die Hüfte und rotiere die Wirbelsäule, die Fußspitze setze dabei kurz oberhalb der Hand auf.

Die Bewegung soll mehrfach wechselseitig ausgeführt werden.

