

Dehnung Rumpf 2

Trainierte Muskelgruppen:

Dehnung für oberen und unteren Rücken, die Seiten der Hüfte und des Brustkorbes

Ausgangsstellung:

Sitze mit ausgestrecktem linken Bein. Stelle das rechte Bein an. Kreuze über das linke Bein mit dem rechten Fuß und setze ihn neben dem rechten Knie auf.

Übungsausführung:

Nun beuge den linken Arm und lege ihn oberhalb des Knies an die Außenseite des rechten Oberschenkels, und ziehe das Knie mit der Hand leicht zur Seite (Bild 1). Führe die Übung wechselseitig durch.

