

BEIN-RÜCKSEITEN DEHNEN

Ausgangsposition:

Das Gewicht auf das linke Bein verlagern,
das rechte nach vorne mit der Ferse
aufstellen

- neige deinen Oberkörper langsam und möglichst gerade nach vorne, bis du in der Rückseite des rechten Beins eine Dehnung spürst
- halte die Position 3 bis 5 Sekunden
- Beine kurz lockern
- Seite wechseln

