

18 Der Salamander

Dehnung Hüftbeuger

Kniestand

Stelle dein linkes Bein im 90° Winkel auf und stelle beide Hände rechts neben dem Fuß auf.

Bringe nun dein rechtes Bein soweit es geht nach hinten und dehne die rechte Hüfte.

Wenn du kannst dann senke deinen Oberkörper weiter ab Richtung Boden oder komme auf deine Unterarme.

Halte diese Position für ca. eine Minute und wechsle dann die Seite.

18 Der Salamander

Alternative

