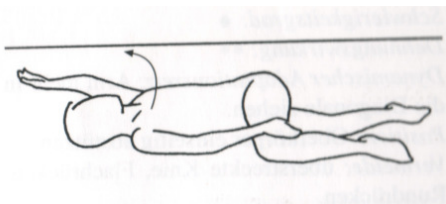


Beweglichkeitstraining Hürden

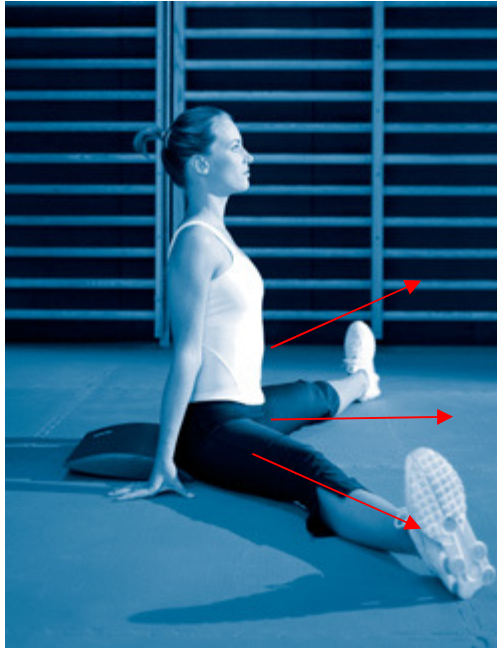
Alle Übungen dynamisch ausführen



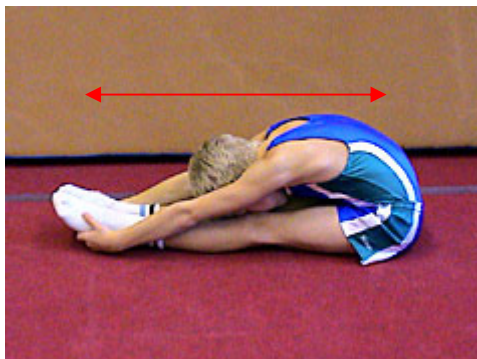
Illiopsoas



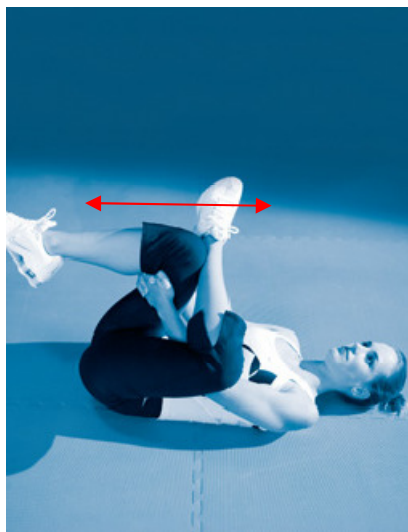
Lockern Wirbelsäule



Mit geradem Rücken zum
linken Fuss / Mitte / rechten
Fuss



Vor und zurück wippen.
Achtung: Flex halten!



Gesässmuskel