

## Stretching-Basisprogramm //

Wadenmuskulatur



1. Ferse auf den Boden drücken und Körper gleichmässig nach vorne neigen

Hintere Oberschenkelmuskulatur



2. Hinteres Knie strecken

Vordere Oberschenkelmuskulatur



3. Fuss gegen Gesäss ziehen und Becken vorschieben

Innere Oberschenkelmuskulatur



4. Becken schräg nach unten schieben

Muskulatur im Lendenwirbelbereich



5. Knie strecken und Rundrücken verstärken

Hüftbeugemuskulatur



6. Hüfte nach vorne abwärts drücken

Rotierende Rumpfmuskulatur



7. Oberkörper nach hinten drehen

Brustmuskulatur



8. Schulter nach vorne verlagern und Rumpf vom Arm wegdrehen

Seitliche Halsmuskulatur



9. Kopf zur Gegenseite neigen und Arm nach unten ziehen

Seitliche Rumpfmuskulatur



10. Hüfte seitwärts schieben und Rumpf zur Gegenseite ziehen