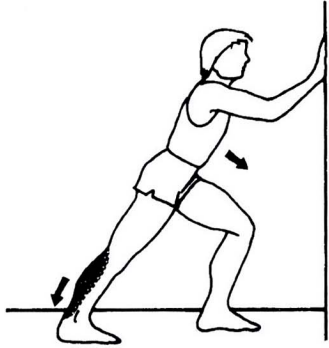


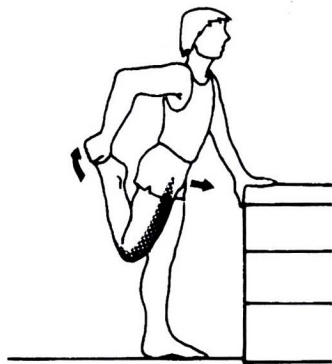
STRETCHING TOP TEN

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur



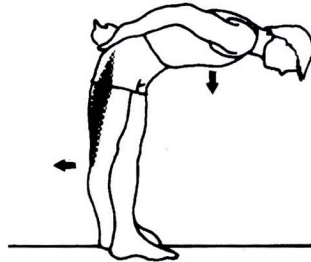
- ↙ Ferse auf den Boden drücken
- ↘ Körper gleichmäßig nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur



- ↑ Fuß gegen Gesäß ziehen
- Becken vorschieben

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur



- ← Knie strecken
- ↓ Oberkörper nach vorne neigen

4 Vordere Hüftmuskulatur



- ↘ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere Hüftmuskulatur



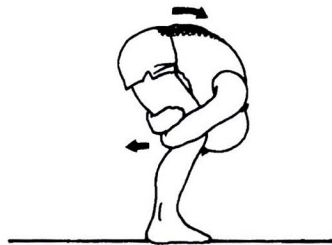
- ↘ Oberkörper nach vorne neigen

6 Innere Hüftmuskulatur



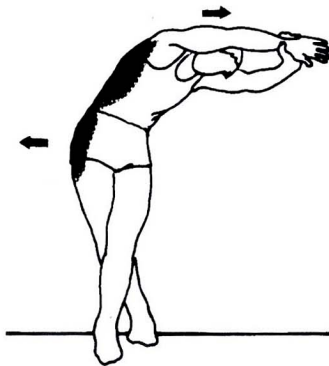
- ↘ Becken schräg nach unten schieben

7 Rückenmuskulatur



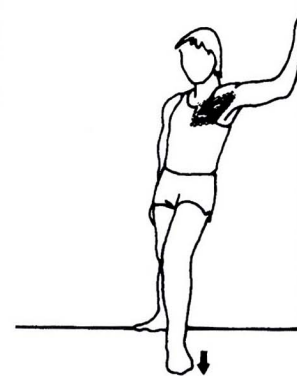
- ← Knie strecken
- Rundrücken verstärken

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



- ← Hüfte seitwärts schieben
- Rumpf zur Gegenseite ziehen

9 Brustmuskulatur



- ↓ Mit gleichzeitigem Bein Schritt nach vorne
- ↘ Schulter nach vorne verlagern

10 Schultergürtelmuskulatur



- ↘ Kopf zur Gegenseite neigen
- ↘ Arm nach unten ziehen