

Dehnung untere Extremitäten 2

Trainierte Muskelgruppen:

Dehnung für die Innenseite der Oberschenkel

Ausgangsstellung:

Stelle die Fußsohlen gegeneinander, lege die Hände um Füße und Zehen.

Übungsdurchführung:

Ziehe deinen Oberkörper sanft nach vorn, und drücke die Arme leicht gegen die Oberschenkelinnenseite (Bild 1).

