

Ganzkörper-Dehnung

Trainierte Muskelgruppen:

Verlängerungsdehnung für den ganzen Körper

Ausgangsstellung:

Liege auf dem Rücken und lege die Arme über dem Kopf ab.

Übungsausführung:

Strecke die Arme von dir fort und schiebe gleichzeitig die Zehen weg (Bild 1).

