

<p><u>Stretching</u></p> <p>-jede Position mindestens 30-90 Sekunden halten-</p>		
 <p>Beinbeuger</p>	 <p>Gesäß/ Abduktoren/ Piriformis</p>	 <p>Rumpf</p>
 <p>Mobilisation Wirbelsäule/ Adduktoren</p>	 <p>Rückenstrecker</p>	 <p>Hüftbeuger/ Beinstrecker/ Mobilisation Wirbelsäule</p>
 <p>Brustmuskulatur/ Nackermuskulatur</p>	 <p>Brustmuskulatur/ Rückenstrecker/ Beweglichkeit Wirbelsäule</p>	 <p>Nackermuskulatur/ Rückenstrecker/ Entspannung</p>