

## Übung 1 - MOBILISATION

Rückenlage, Beine aufstellen, Becken rollen („Hohlkreuz“ – Rücken auf den Boden drücken)  
Mehrere Male wiederholen

## Übung 2 - DEHNUNG HÜFTBEUGER



**Ausgangsstellung:** Rückenlage, ein Bein aufstellen  
**Ausführung:** Das aufgestellte Bein zum Oberkörper ziehen, das am bodenliegende Bein nach unten drücken

30 Sekunden halten, jede Seite 2 Wiederholungen



**Ausgangsstellung:** Großer Ausfallschritt, das hintere Knie am Boden absetzen  
**Ausführung:** Das Körpergewicht nach vorne verlagern, Oberkörper bleibt aufrecht

30 Sekunden halten, jede Seite 2 Wiederholungen

## Übung 2 - DEHNUNG GESÄß



**Ausgangsstellung:** Rückenlage, ein Bein aufstellen, den Unterschenkel des anderen Beines auf den Oberschenkel (oberhalb des Knies) ablegen  
**Ausführung:** Das aufgestellte Bein mithilfe der Hände in Richtung Oberkörper ziehen

30 Sekunden halten, jede Seite 2 Wiederholungen

## Übung 3 - DEHNUNG VORDERE RUMPFMUSKULATUR



**Ausgangsstellung:** Kniestand  
**Ausführung:** Die Hände weit vorne am Boden absetzen, den Oberkörper Richtung Boden drücken, das Gesäß geht nach hinten-oben