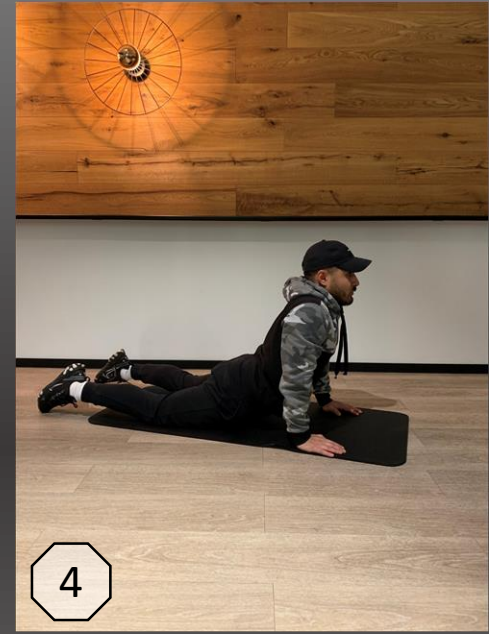
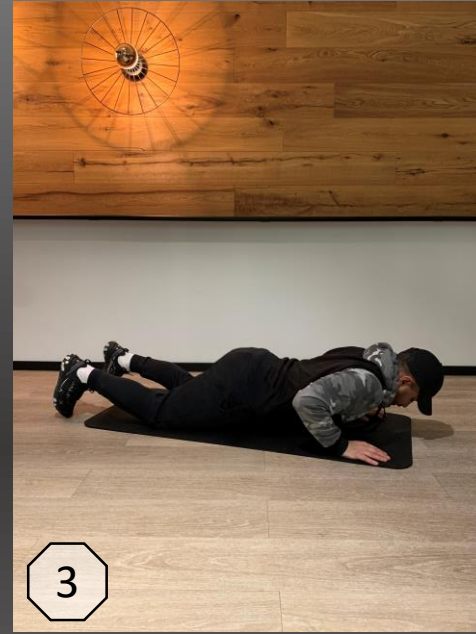
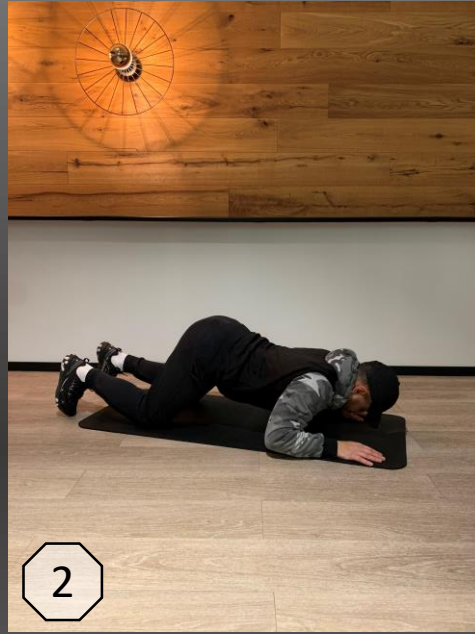
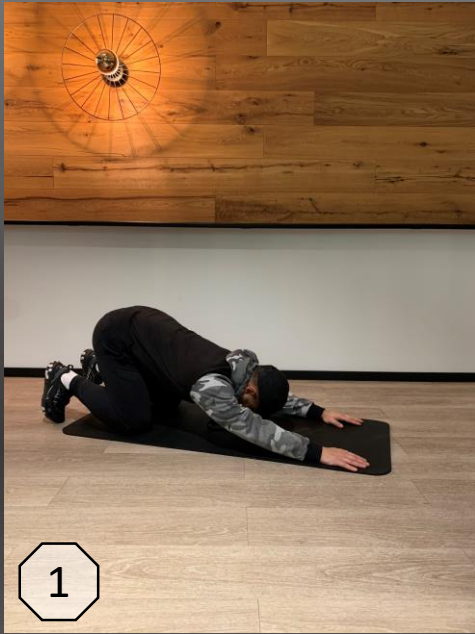


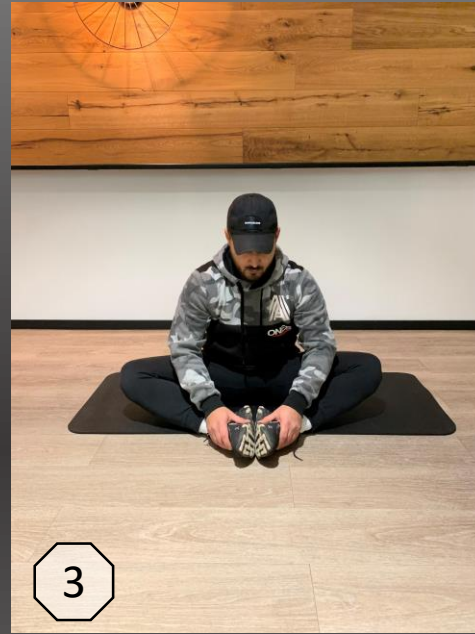
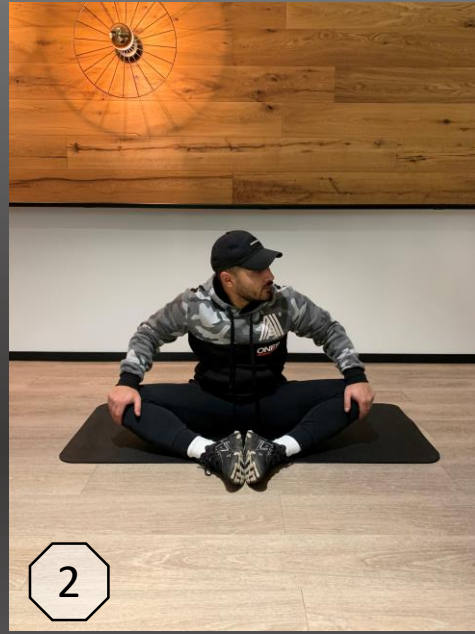
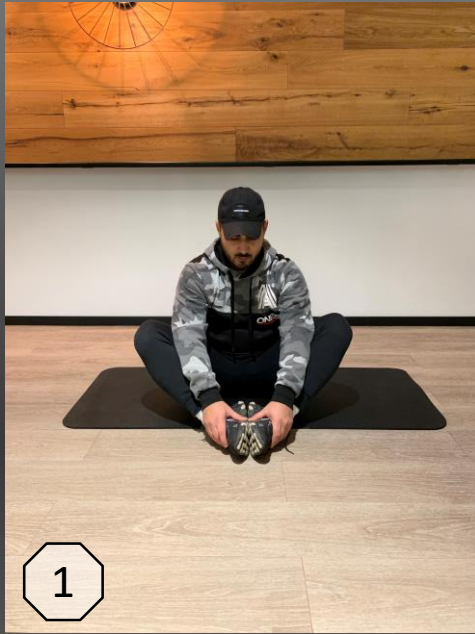
Mobility Lower Body



Kobra Mobility Kombination

DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

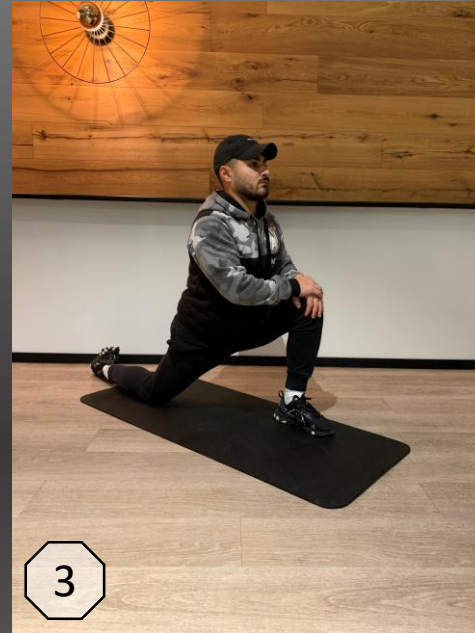
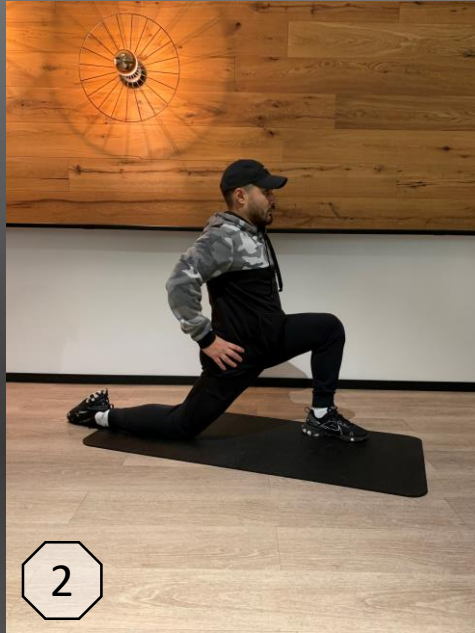
- Knie dich hin, beuge dich vor und lege die Arme auf den Boden ab
- Schiebe den Körperschwerpunkt nach vorne bis du in Bauchlage auf dem Boden liegst
- Drücke deinen Oberkörper weg vom Boden und strecke dabei die Arme aus
- Lege den Kopf nach hinten in den Nacken und spanne dein Gesäß an



Adduktoren Dehnung

DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

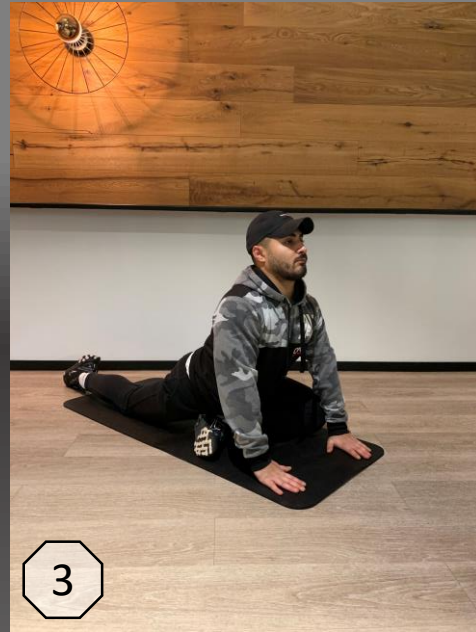
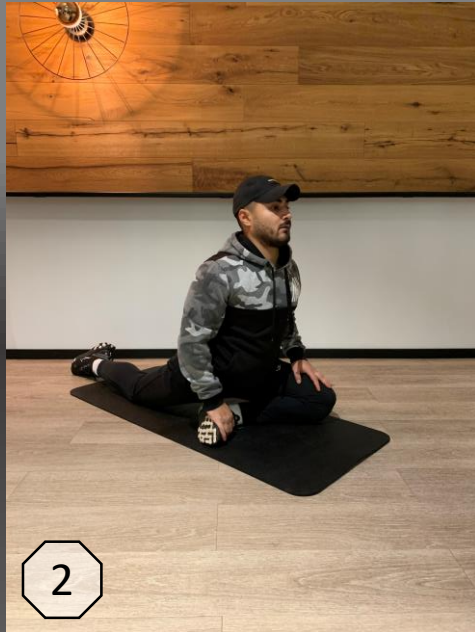
- Setz dich auf den Boden
- Fußsohlen zueinander bringen und Fersen zum Gesäß ziehen
- Oberkörper aufrichten, Oberschenkel zum Boden drücken



Ausfallschritt

DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

- Strecke ein Bein im 90 Grad Winkel nach vorne
- Körperschwerpunkt bleibt in der Mitte
- Gesäßmuskulatur auf kniender Seite anspannen, hierbei in kein Hohlkreuz verfallen
- Nach vorne in die Dehnung drücken



Pigeon Sitz

DAUER: 45 SEK | PAUSE: 30 SEK.

- Begib dich in den Vierfüßlerstand
- Strecke ein Bein nach hinten aus
- Winkle das andere Bein vor dir an indem dein Unterschenkel aufliegt
- Beuge den Oberkörper vorsichtig nach vorne