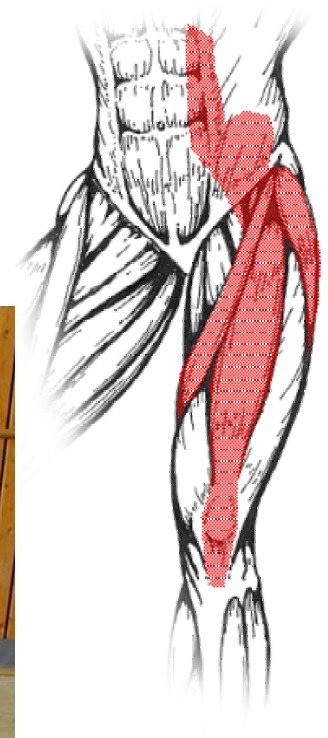


165: Dehnung der Hüftbeuger, links und rechts im Wechsel

Trainierte Muskeln: Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Man macht mit dem linken Bein einen Ausfallschritt und setzt das rechte Knie auf die Matte, wobei die Fußspitze nach hinten gestreckt wird.
- Nun wird die rechte Hüfte schräg nach vorn zum Boden gedrückt, bis sich ein Dehngefühl in der rechten Hüfte einstellt.
- **Nach der Hälfte der Zeit: Beinwechsel.**