

Übung Drei



Äußere Hüftmuskulatur

- seitlich auf die Matte legen
 - Knie anwinkeln und öffnen und wieder schließen
 - Gesäßmuskulatur anspannen
 - Seiten wechseln

 - 10 – 15 Wiederholungen oder
 - 30 Sekunden halten
-