Schwerpunkt Po, Beine
kurzes Aufwärmen
Mobilisieren

lockerung,
Entspannung
Stretching

Muskulatur	zu beachten	
Rücken	Sidekick	
Po	Bein seilich strecken	
Abduktoren	stat-dyn	
	Standbein zeigt leicht Richtung	
	Stuhl	
Abduktoren	Ferse höchster Punkt, Fuss fällt	
unterer	nach unten	
Rücken	dyn-stat Bein seitlich heben	
	"Jane Fonda" Übung	
Adduktoren	statisch, gegen den Druck der	
Obersch.	Hände die Knie nach innen drücken	
innen		
Po	statisch	
unterer	Becken oben lassen	
Rücken		
Oberschenkel		
	Variante: ein Bein strecken	
Po, Rücken	Backkick	
	Ferse oben, Bein gerade nach hinten	
	strecken, mit oder ohne Stuhl	
	stat-dyn	

Jörg Gerstmann Personal Training, Aventinstrasse 5, 80469 München, Tel 0179 4 64 06 51,
jg@gerstmann-sports.de, www.gerstmann-sports.de