

Ruhiges Stehen auf den Zehenspitzen.



Abb. 78: Stehen auf einem Bein, das andere Bein mit der Hand ans Gesäß ziehen.



Oberkörperseitbeuge



Dehnung der Schultermuskulatur durch Zurückziehen des Ellbogens mit der Hand

Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur an einer Wandkante oder am Türrahmen.



Abb. 71: Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.



Dehnung der rückwärtigen
Beinmuskulatur