



Brücke 3 x 10 Wh.



Hüftstreckung 3 x 10 Wh.



Hüftstreckung  
3 x 30 sec alternierend



Pendelbewegung Oberarme  
3 x 30 sec alternierend



Hüftstreckung Pezziball  
3 x 10 Wh.



Beckenaufrichtung  
3 x 10 Wh.



Beckenrotation beidseitig  
3 x 10 Wh. links & rechts