


Dynamic Stretch

Serie 1	Serie 2	Serie 3
<p>M. Iliopsoas</p>  <p>M. Piriformis</p> 	<p>M. Iliopsoas und M. Pectoralis major</p>  <p>M. Iliopsoas und M. Rectus abdominis</p> 	<p>M. Rectus femoris, M. Iliopsoas</p>  <p>M. Piriformis</p> 
<p>M. Adductor gracilis u. a.</p>  <p>M. Iliopsoas</p> 	<p>M. Erector Spinae und M. Glutaeus maximus</p>  <p>M. Iliopsoas und M. Rectus femoris</p> 	<p>M. Ischiocrurale</p>  <p>M. Rectus femoris und M. Iliopsoas</p> 