

Wirbelsäule im Fokus - Becken

<p>Serie 1 Hüftabduktion im Standbein - Variation Squat - Variation Abduktion Spielbein</p> 	<p>Serie 2 Pinguin</p> 	<p>Serie 3 Seitliche Bauchmuskulatur in Seitlage - Variation Beine aufeinander drücken</p> 
<p>Widesquat - Variation Beinabduktion</p> 	<p>Seitstütz - Variation Adduktoren</p> 	<p>Hüftbeuger-Dehnung</p> 
<p>Beckenlift im Vierfüßler - Variation Hüftabduktion Spielbein aus 90°</p> 	<p>PNF Beindiagonale</p> 	<p>„4 Phasen Crunch“</p> 