

# DEHNROUTINE & MOBILITY TRAINING



geeignet für:

Einsteiger – Fortgeschrittene

Frequenz:

5-6 Einheiten pro Woche

## HINWEISE:

- ☞ atme gleichmäßig ohne Unterbrechungen
- ☞ halte die Positionen  $\geq 30$  sec. (außer Katze-Kuh)
- ☞ dehne stets kontrolliert
- ☞ vermeide stechende Schmerzen



1. Fisch



2. sitzende Vorwärtsbeuge



3. gegrätschte Vorwärtsbeuge



4. Schmetterling



5. Kuhgesicht



9. Katze-Kuh-Kombi  
(8-10x)



8. Kobra



7. Taube



6. Psoasdehnung

10. halber Drehsitz



11. herabschauender Hund



12. stehende Vorwärtsbeuge



13. Dreieck

[www.fannypatzschke.de](http://www.fannypatzschke.de)

©F. Patzschke