



Thomas Daniel
Moderner Fünfkampf
6. Platz Olympische
Spiele 2012 (London)

DEHNUNGSÜBUNGEN

ÜBUNG 10 Hüftbeuge- muskulatur



Ausgangsposition

weite Schrittstellung, vorderes Bein im Kniegelenk mindestens im rechten Winkel gebeugt ($> 90^\circ$), Fußspitze zeigt nach vorne, das andere Bein nach hinten gestreckt, Knie am Boden, Unterarme am Oberschenkel abgestützt, Rücken gerade

Übungsausführung

Becken leicht nach vorne unten schieben