

Beweglichkeit: Die korrekte Haltung beim Hamstringstretch

Eine richtige Körperhaltung ist im Beweglichkeitstraining bereits in der Ausgangsposition und während der Übungsausführung entscheidend dafür, dass die beabsichtigte Muskelgruppe erreicht wird. Schauen Sie sich die korrekte Haltung an.



Die korrekte Haltung beim Hamstringstretch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO