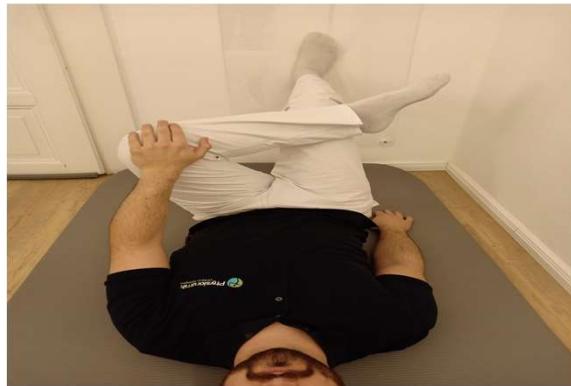
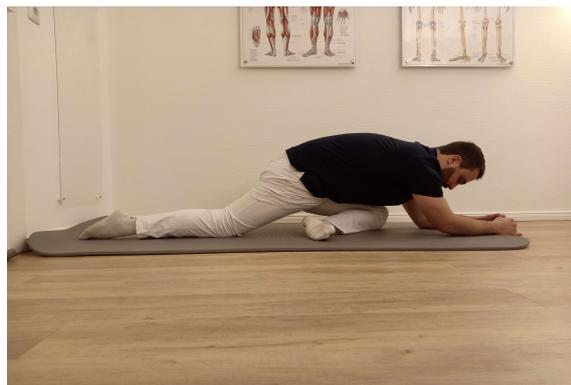


## Dehnungen der Hüftmuskulatur



- Dehnung der kleinen Gesäßmuskeln in Rückenlage



- Dehnung der kleinen und mittleren Gesäßmuskeln auf Matte



- Dehnung Hüftbeuger im Prinzenstand