

# Flexibility and Strength

MOBILISIERUNG | KRAFT | DEHNUNG

## MOBILISIERUNG



PFEIL & BOGEN



RÜCKENSTRECKER



STABILISATION

## KRAFT



BAUCH: BALL LIFT



BEINE: SEITSTÜTZ MIT BEINSCHERE



PO: BEINRÜCKHEBEN

## DEHNUNG



DER SCHMETTERLING  
(BHADRASANA)



DAS KAMEL  
(USTRASANA)



DIE BRÜCKE  
(CHAKRASANA)