

5 wichtige Dehnübungen für den täglich Bedarf.

Jede Übung ca. **90 – 120** Sekunden durchführen.

Hohe Intensität – Schmerzgrenze beachten.



Vordere Oberschenkelmuskulatur



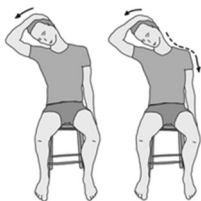
Hintere Oberschenkelmuskulatur sowie
unterer Rücken



Hüftbeuger und Bauchmuskulatur



Brustmuskulatur, Latissimus



Seitliche Halsmuskulatur. Durch
unterschiedliche Rotationseinstellungen der
Halswirbelsäule verändert sich der muskuläre
Zug.