

Dehnübungen

Ausführung:

- Je 2x täglich 3x 20-30 Sekunden
- Halten in der extremen Endposition

Übungen:

- **Beinrückseite li/re**



- **Gesäß li/re**



- **Vorderer Oberschenkel (oberes Bein greifen) li/re**



- **Hüftbeuger li/re**



- **Beininnenseite li/re**



- **Armbeuger li/re**



- **Brust li/re**



- **Unterarme**



Zeitaufwand:

- Morgens ca. 15-25min
- Abends ca. 15-25 min