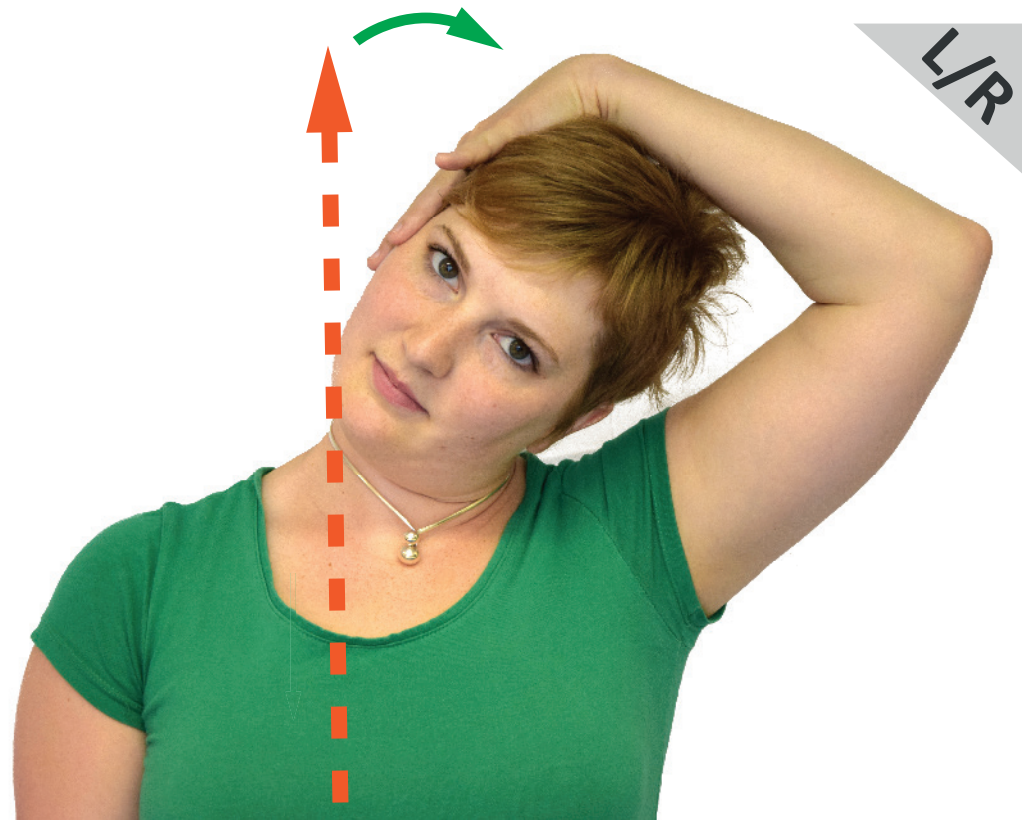


DEHNUNGEN

Der Kopf



1 Nacken

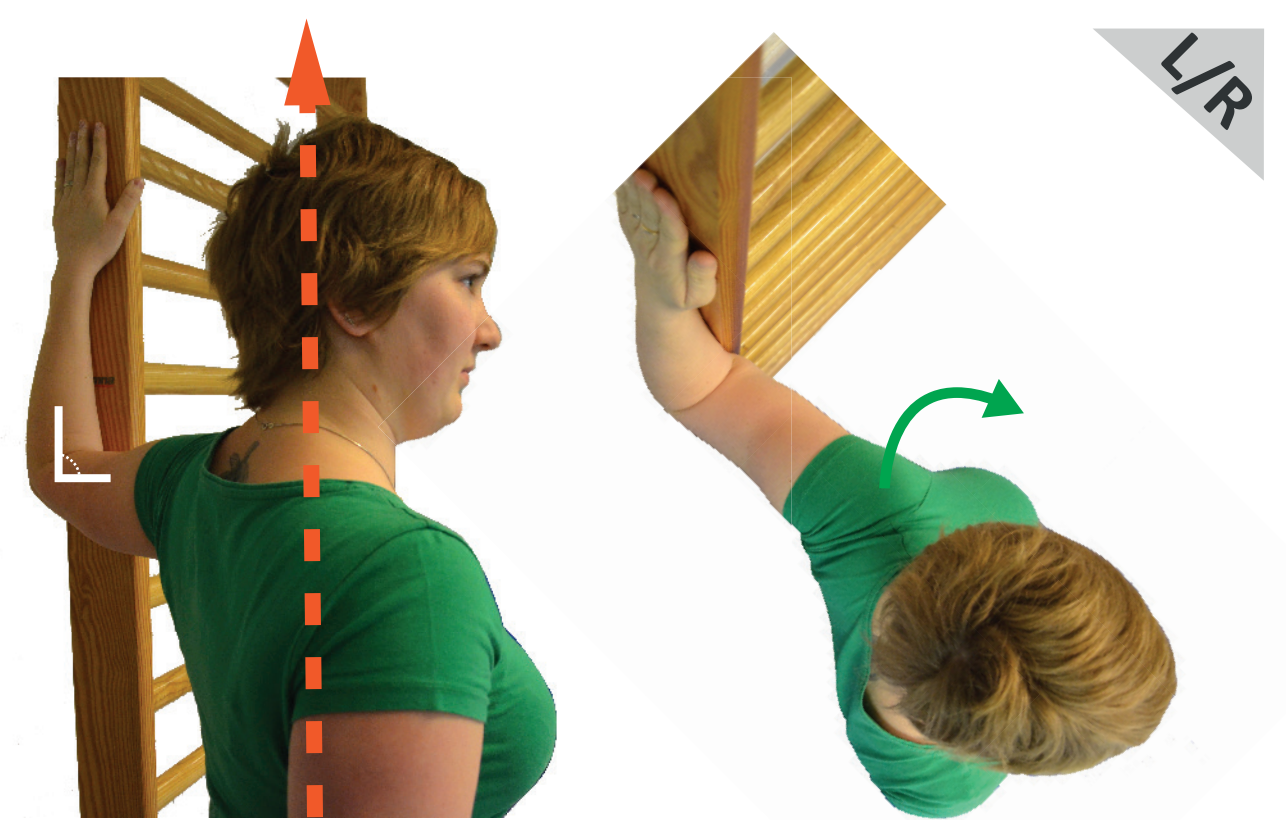


2 Nacken

Die oberen Extremitäten



3 Triceps und oberer Teil der Schultern



5 Brustmuskulatur



4 Delta Muskel (Schultern)



6 Rückenmuskulatur

Die unteren Extremitäten



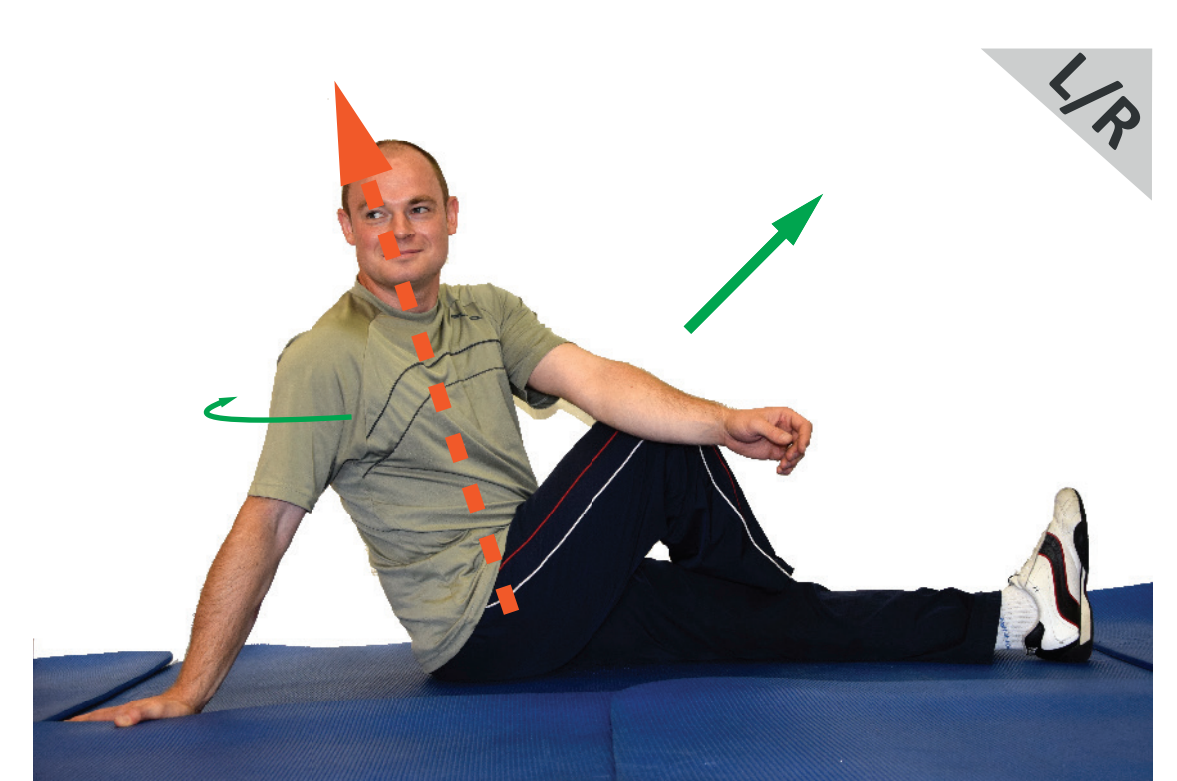
7 Quadrizeps



8 Waden



9 Rückseitige Oberschenkel Muskulatur



10 Gesäßmuskeln



11 Adduktoren (Oberschenkel Innenseite)



Führen Sie diese Übungen regelmäßig aus und halten sie jede Position 30 Sekunden. Sie sollten ein gewisse Spannung spüren ohne jedoch Schmerzen zu empfinden.

Legende



Achse



Richtung der Bewegung



Führen Sie die Dehnung beidseitig durch