

FÜR IHR WOHLBEFINDEN



1 Oberschenkelrückseite /
Gesäß



2 Psoas / Lendenmuskel



3 Rückenmuskulatur



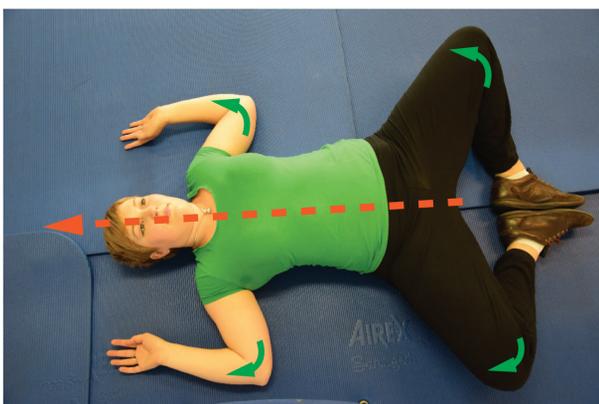
4 Untere Rückenmuskulatur



5 Oberschenkelmuskulatur
(Rückseite)



6 Oberschenkelmuskulatur



7 Adduktoren



8 Flanke und Gesäß



9 Unterer Rücken

i

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



Streckungsachse

Bewegungsrichtung

Führen Sie die Dehnung auf
beiden Seiten aus