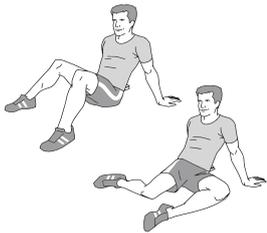


AKTIV ZU HAUSE

Hüfte und Beine

MOBILISATION HÜFTE



DEHNUNG HÜFTE



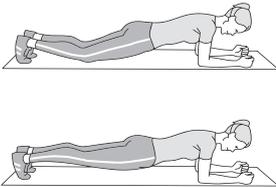
DEHNUNG OBERSCHENKEL



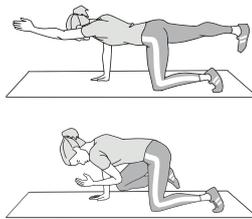
DEHNUNG BEINNENSEITE



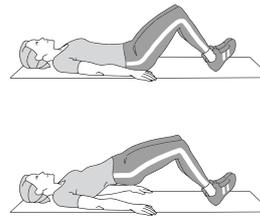
UNTERARMSTÜTZ



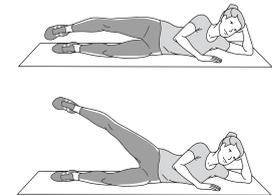
KRÄFTIGUNG RUMPF



KRÄFTIGUNG GESÄSS



KRÄFTIGUNG BEINAUSSENSEITE



ANWENDUNG: Übungen mit dem Faszienball für ca. 30 - 60 Sekunden ausführen.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.