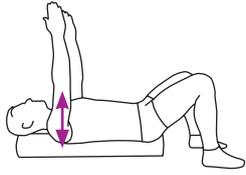
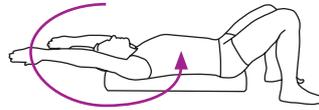


Übungen mit der Rolle

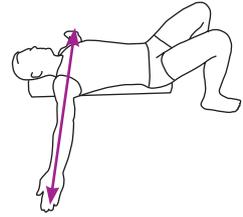
SCHULTERN Mobilisieren und Dehnen



Schultern mobilisieren

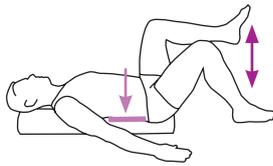


Arme kreisen

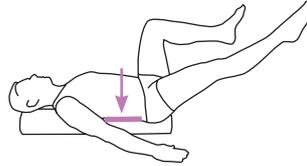


Brustmuskel-Stretch

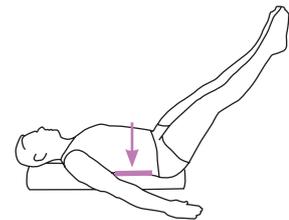
KRAFTÜBUNGEN Bauchmuskulatur



Mit einem Fuss Richtung Boden rechts & links im Wechsel

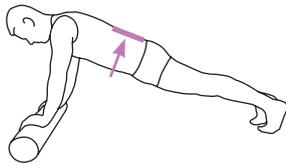


Ein Bein nach vorne oben ausstrecken, Bein wechseln

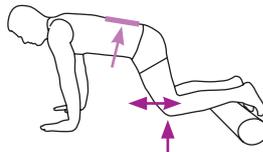


Beide Beine nach vorne oben ausstrecken

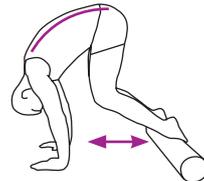
KRAFTÜBUNGEN Ganzkörperkräftigung



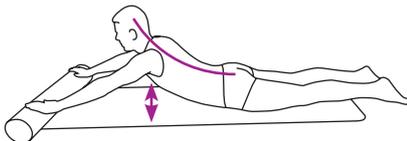
Stützposition halten so lange wie möglich



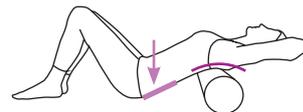
4-Füssler: Knie vom Boden abheben mit den Knien vor und zurück



Crunch: In Kombi mit Liegestütze

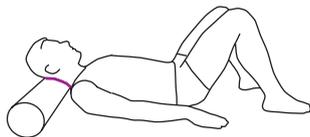


Swan: Wirbelsäulenstreckung

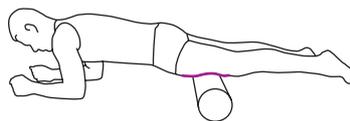


Streckung der Brustwirbelsäule

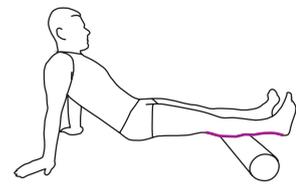
MASSAGE & FASZIEN LÖSEN



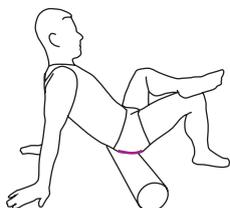
Nacken



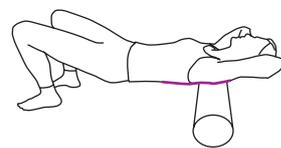
Oberschenkel



Unterschenkel & Waden



Gesäss | Piriformis



Oberer Rücken, Nacken & Schulter

