

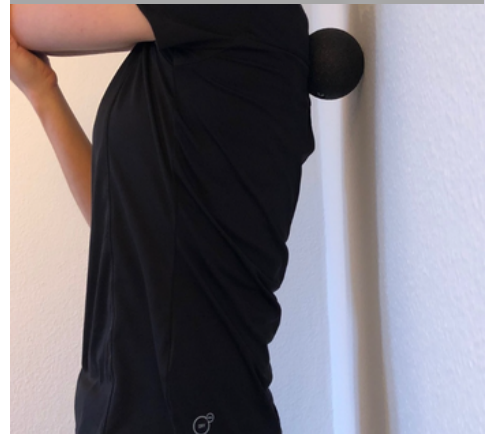
BEWEGUNGSÜBUNGEN



Entspannung Rückenmuskulatur



Ausrollen BWS



Dehnung Halsmuskulatur



Mobilisation HWS



Mobilisation BWS



Mobilisation HWS



BEWEGUNGSÜBUNGEN



Kräftigung Halsmuskulatur



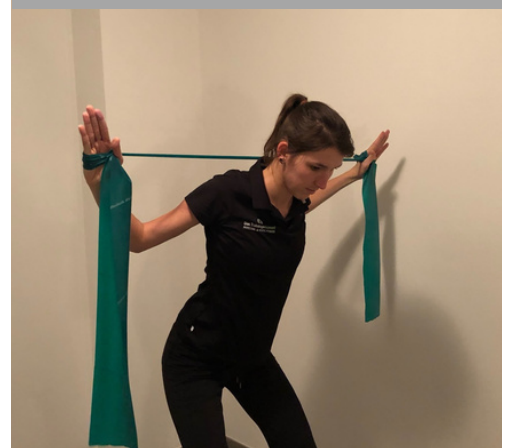
Kräftigung obere Rückenmuskulatur



Kräftigung Rumpfmuskulatur



Kräftigung obere Rückenmuskulatur



Rumpfkraftigung



Kräftigung der Beinmuskulatur



BEWEGUNGSÜBUNGEN



Dehnung Beinrückseite



Dehnung Oberschenkel



Dehnung Gesäß



Dehnung hüftbeugende Muskulatur



Mobilisation/Entspannung LWS



Mobilisation LWS

