



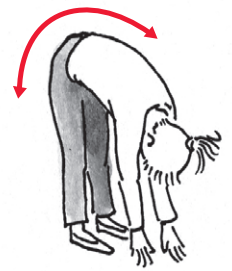
1 Beckenwelle



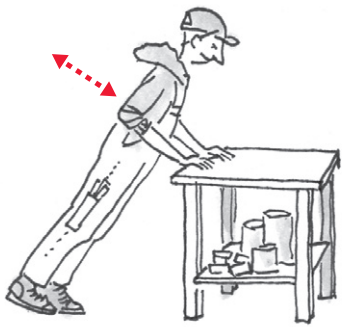
2 Seitneigung



3 Streckung der Wirbelsäule



4 Dehnung der Rückseite



5 Stütz (Brett)

fit

>> ZUHAUSE <<

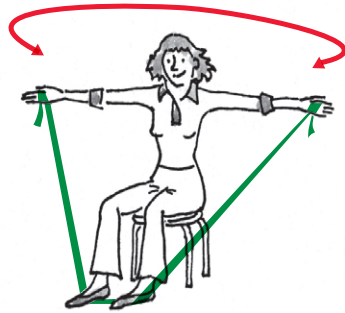
6 Übungen ohne und 8 Übungen mit Thera-Band,
präsentiert von Stefanie Linicus und den
Eppsteiner Machern



6 Schulterkreisen



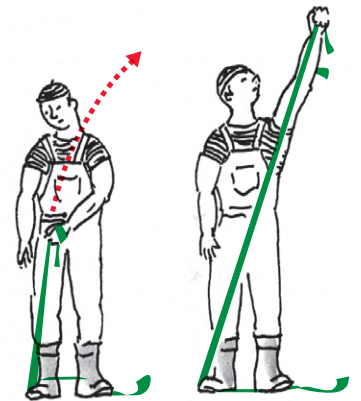
1 Schere (mit oder ohne Thera-Band)



2 Wirbelsäulen-Drehung



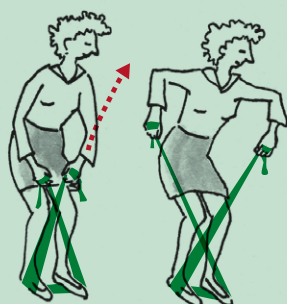
3 Hüftstreckung



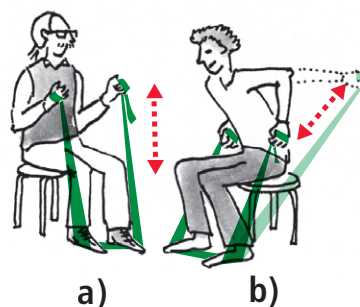
4 Rotation der Wirbelsäule



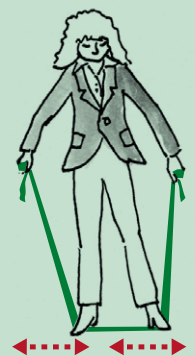
5 Lat Kräftigung der Rückenmuskulatur



6 Rudern Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur



7 a) Bizeps
b) Trizeps



8 Sidestep