

Stretching Band

Trainings Instruktiouen

Vereinfacht d'Iwerbrecken vun Oofstänn beim Stretching
Überbrücken Sie Abstände beim Ausführen der Dehnungsübungen
Pour compenser les distances pendant les exercices

1 Oberschenkeldehnung



2 Wadendehnung



3 Schulterdehnung



kinésithérapie
sandy hoffmann

Scheierfeld, 4 - 9757 Kalborn

T: +352 26 90 83 41

G: +352 691 791 815

sandy.hoffmann@hotmail.com

4 Beinbeuger liegend



5 Beinbeuger sitzend



6 Oberkörperdehnung

