

Gute Reise wünscht Ihnen Ihr ZOP-Team!

Was ist wichtig beim Dehnen?

- Position im schmerzfreien Bereich halten
- 20 Sekunden Atmen
- dann leicht weiter Dehnen



von links:
Dehnübung
„Wade“ und
„tiefe Wade“

rechts:
Dehnübung
„Quadrizeps“



von links:
Dehnübung
„Oberschenkel
hinten,“ und
„Oberschenkel,
vorne“

rechts:
Dehnübung
„Brustmuskulatur“



links:
Dehnübung
„Oberkörper,
hinten“

rechts:
Dehnübung
„Oberkörper,
seitlich“

