

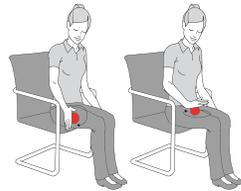
FASZIENTRAINING

Hüfte und Beine

LOCKERUNG FUSS



LOCKERUNG OBERSCHENKEL



LOCKERUNG GESÄSS



KOORDINATION



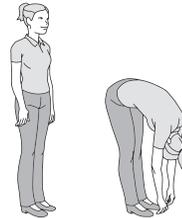
MOBILISATION HÜFTE



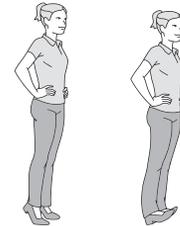
MOBILISATION HÜFTE



DEHNUNG RÜCKEN



MOBILISATION SPRUNGELENK



ANWENDUNG: Übungen mit dem Faszienball für ca. 30 - 60 Sekunden ausführen.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH