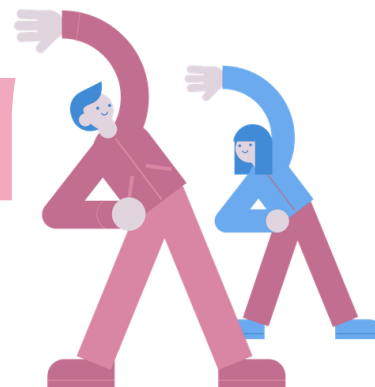


DEHNUNGSPLAN



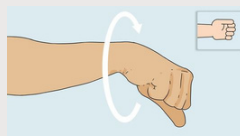
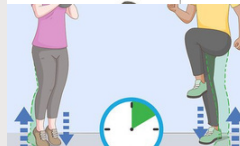
Übung

Übung

Sätze

Wiederholungen

Foto

Handgelenke kreisen	Hände ausschütteln	1	10-15x innen und aussen	
Unterarm Vorderseite dehnen	Unterarm Rückseite dehnen	1	10-15s pro Seite	
Fäuste öffnen und schliessen	Finger dehnen	1	30s	
Ball-Slaps	Mit Ball dehnen	1	10-12x	
schnelle Hop-Sprünge	Waden hoch und runter	1	8-10x	
Brustdehnung an der Wand	Schulternkreisen	1	10x	
90/90 Hip Stretch	Becken dehnen	1	30s	
Hüftbeuger	Hamstring Stretch	1	30s	
Cat Cow	Hüfte kreisen	1	30s	

