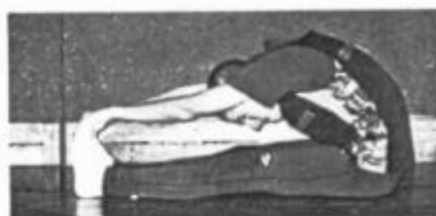


DIE "TOP TEN"

Stretching Basisprogramm



WIE DEHNEN?



- * Nehmen Sie die abgebildete Dehnstellung ein.
- * Achten Sie genau auf die gezeigte Arm/Bein/Kopfhaltung.
- * Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.
Kein Wippen!
- * Ein leichtes Ziehen im zu dehnenden Muskel ist normal.
- * Halten Sie diese Stellung 15 - 30 sec.
- * Entspannen Sie, und wiederholen Sie die Übung 3 Mal.
- * Atmen Sie regelmäßig und ruhig.

