

Mini-Band



Beinstrecken
Switch



Beinabspreizen
seitlich



Beinausdrehen



Biceps Curl



Trizeps Extension



Aussenrotation
Schulter unten



- Kraft
- Stabilität
- Mobilität
- Koordination
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Entspannung

Gymnastikball



Kniebeuge
mit Mini-Band



Crunches in
der Seitstütze



Seitstütze
mit Mini-Band



Dehnübung



Rückenstrecker



Rücken-
mobilisation



Gerader
Kniezug



Brücke



Foam-Roller



Balanceübung
auf der Rolle



Waden-
massage



Hintere
Oberschenkel
einbeinig



Gesäss-/
Aussenrotatoren



Oberschenkel-
aussenseite
einbeinig



Low-Back-
Release



Latissimus
Stretch



Mobilisation
der Rücken-
muskulatur



Brust- und Schul-
terdehnung

