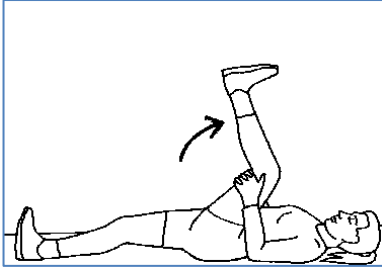


Dehnung für die Hüftregion und Oberschenkelmuskulatur

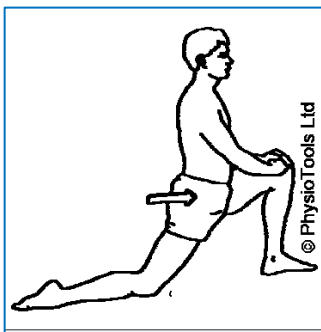
für _____ ausgegeben am: _____



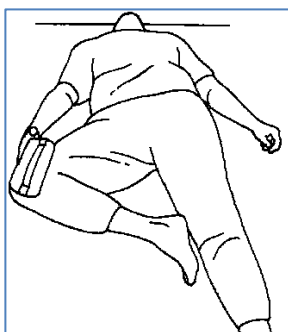
Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Dehnen des Hüftbeugers (M. psoas)



Dehnen der Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)



Dehnen Gesäßmuskulatur (spez. M. piriformis)