

Cosmassage

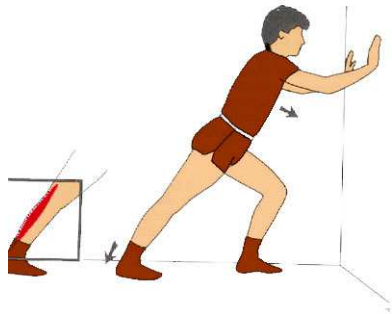


Wie:

- Folgen sie mit dem entsprechenden Körperteil die Richtung der Pfeile.
- Spürbar aber nicht schmerzhaft. Während der Dehnung sollte das Spannungsgefühl nachlassen, anderenfalls Dehnung reduzieren.
- Dehnen Sie stets beide Körperseiten
- Kein Wippen!!!
- Atmen Sie achtmal tief und entspannt in die Dehnung hinein. 2-3 x

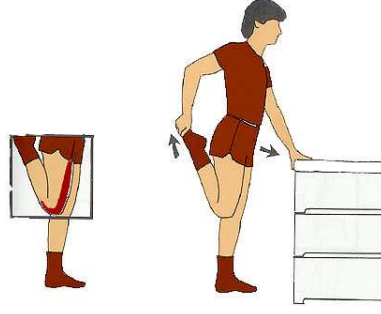
Wann:

- Regelmässig (tägliches Dehnen wirkt am meisten)
- Vor dem Einlaufen
- Nach dem Auslaufen
- Am Tag danach
- Um Ihre Beweglichkeit zu erhöhen



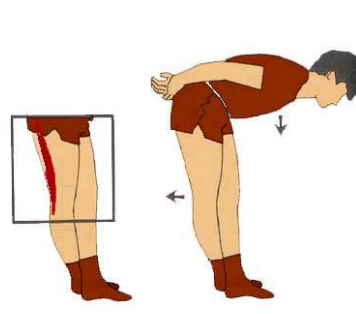
Hintere Unterschenkelmuskulatur

- Ferse fest auf den Boden pressen
- Der Oberkörper nach vorne neigen



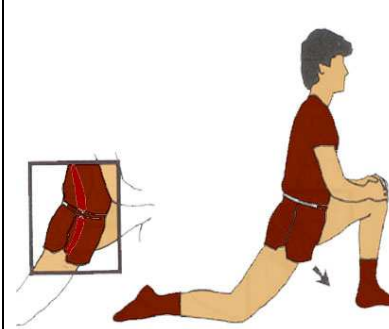
Vordere Oberschenkelmuskulatur

- Fuss gegen das Gesäss ziehen
- Becken nach vorne schieben



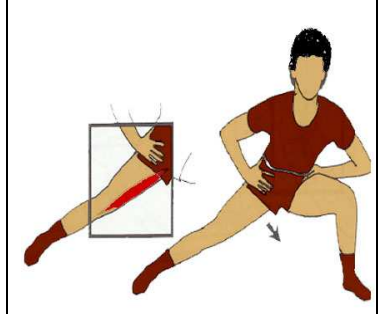
Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Strecken Sie das Knie
- Oberkörper nach vorne neigen



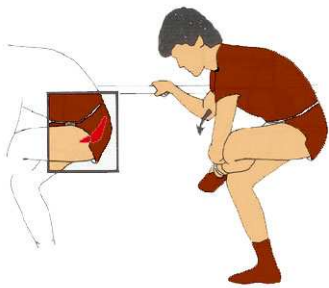
Vordere Hüftmuskulatur

- Hüfte nach vorne abwärts pressen



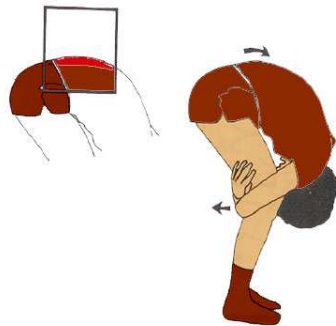
Innere Hüftmuskulatur

- Schieben Sie das Becken schräg nach unten



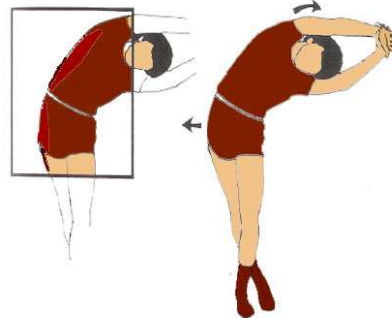
Hintere Hüftmuskulatur

- Neigen sie den Oberkörper nach vorne



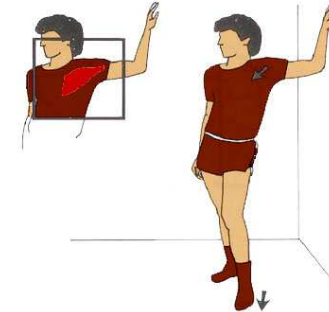
Rückenmuskulatur

- Strecken Sie die Knie
- Rundrücken langsam stärken



Seitliche Rumpfmuskulatur

- Schieben Sie die Hüfte seitwärts
- Rumpf zur Gegenseite ziehen



Brustmuskulatur

- Schulter nach vorne verlagern Zug an die Brustmuskulatur spürbar



Schultergürtelmuskulatur

- Kopf zur Gegenseite neigen
- Arm nach unten ziehen