

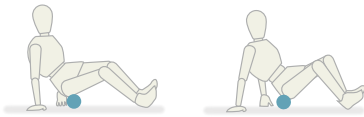


Programm 2

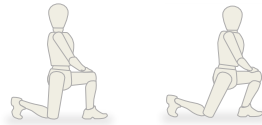
SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN LÖSEN |
REGENERIEREN

REGENERATION (Fortsetzung) 15 MINUTEN

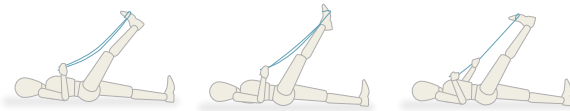
Schaumstoffrolle | Gesäßmuskel
30-60 SEK.



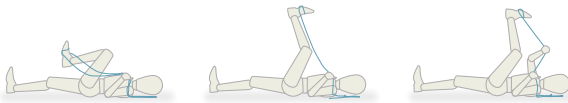
Half Kneeling Quadrizeps und
Dehnung des Hüftbeugers
JEWELS 8 X 2 SEK. HALTEN
Nehmen Sie eine aufrechte
Haltung ein und spannen Sie den
Gesäßmuskel Ihres unteren Beines
während der Bewegung an.



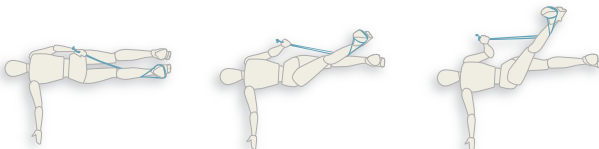
Dehnungsband | Wade **JEWELS 8 X 2 SEK. HALTEN**



Dehnungsband | Knie und Kniesehen beugen **JEWELS 8 X 2 SEK. HALTEN**



Dehnungsband | Abduktor **JEWELS 8 X 2 SEK. HALTEN**



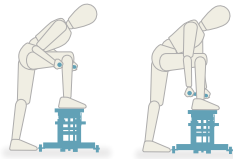


Programm 2

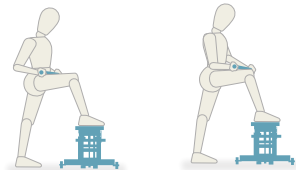
SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN LÖSEN |
REGENERIEREN

REGENERATION 15 MINUTEN

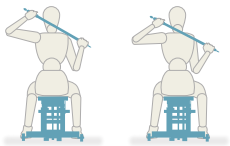
Massagestab | Waden
30-60 SEK.



Massagestab | Quadrizeps
30-60 SEK.



Massagestab | Nacken
30-60 SEK.



Schaumstoffrolle |
Quadrizeps/Hüftbeuger
30-60 SEK.



Schaumstoffrolle | IT-Band 30-60 SEK.



Schaumstoffrolle | Kniesehne 30-60 SEK.

