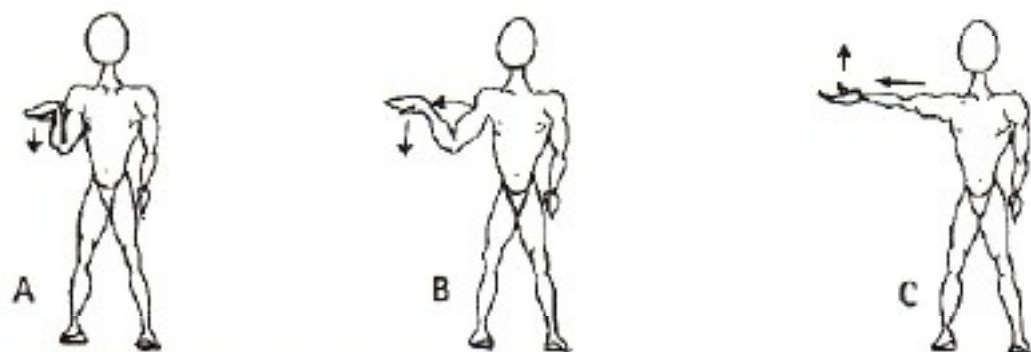


ÜBUNGEN

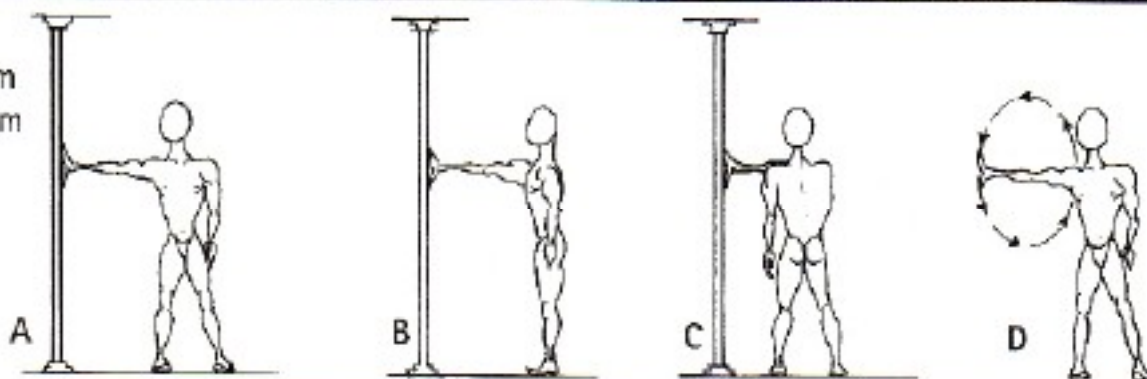
ELLBOGEN

- A: Handfläche nach unten
B: schraubenartige Bewegung
C: Handfläche nach oben



SCHULTER

- A,B,C: drehen um die Schulter herum
D: Armkreisen



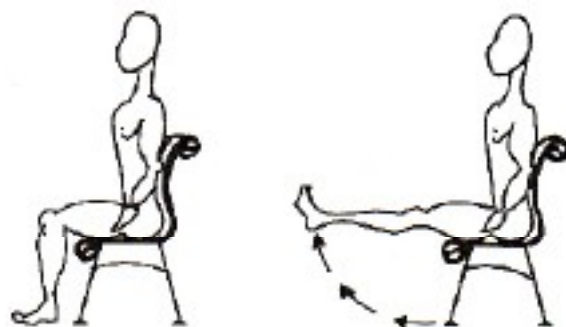
BECKEN

- A: Rückenlage
B: Knie zur Brust
C: Knie strecken-
Bein senken



KNIE

- Nicht ausführen,
wenn schmerzhaft!



OBERSCHENKEL

- Gestrecktes Bein mit Schwung hochbringen, auf den Boden stellen und Knie zur Brust bringen.

