

27

Waden

Massage

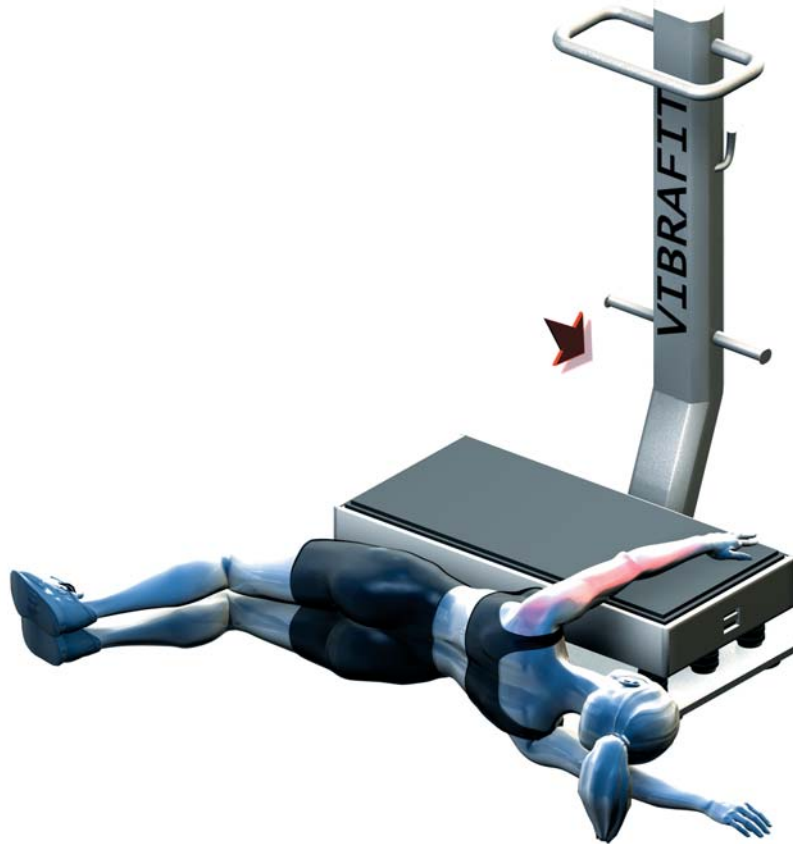


- Position: Oberkörper entspannt vor die Platte legen, Waden auf der Platte ablegen
- Körperhaltung: Entspannt, Fußspitzen zeigen zur Decke
- Muskulatur: Waden
- Variationen: Waden nach links und rechts drehen

28

Oberarm

Massage



- Position: Seitlich vor die Platte legen, Körper darf die Platte nicht berühren, Beine angewinkelt, Matte leicht über Kante in Richtung Körper legen
- Körperhaltung: Ganzen Arme auf Platte ablegen
- Muskulatur: Aufliegender Arm
- Variationen: Seitenwechsel

29

Oberschenkel, vorne

Massage



- Position: Matte vor das Gerät legen, Oberschenkel bis zur Hüfte auf die Platte legen, Oberkörper auf Matte abstützen
- Körperhaltung: Rücken gerade, Bauch angespannt, Unterschenkel leicht angewinkelt
- Muskulatur: Oberschenkel vorne
- Variationen: Beinstrecker nach links und rechts drehen

30

Oberschenkel, innen

Massage



- Position: Seitlich vor die Platte auf die Matte legen, Körper darf Platte nicht berühren, ganzes Bein angewinkelt auf der Platte ablegen
- Körperhaltung: Unteres Bein leicht angewinkelt
- Muskulatur: Oberschenkel innen
- Variationen: Seitenwechsel

31

Oberschenkel, seitlich

Massage



- Position: Beine bis Hüfte seitlich auf die Platte legen, Beine angewinkelt, Oberkörper mit Arm abstützen
- Körperhaltung: Rücken gerade, nicht abknicken
- Muskulatur: seitlicher Oberschenkel, Waden
- Variationen: Seitenwechsel, Oberkörper auf Step ablegen

32

Oberschenkel, hinten

Massage



- Position: Oberschenkel auf Platte ablegen, Oberkörper mit Armen abstützen
- Körperhaltung: Rücken gerade
- Muskulatur: Oberschenkel hinten
- Variationen: Oberkörper auf Step ablegen