

# 1 THERABAND - UNTER DEN FUSSSOHLEN, VON INNEN NACH AUSSEN & UM DIE HANDWURZELKNOCHEN

K1

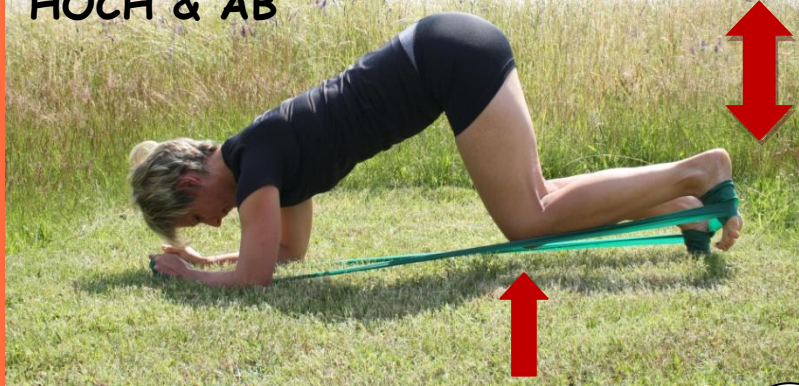
## KÖRPERCHECK:

NACKEN LANG

SCHULTERN  
TIEF

BAUCH FLACH

1  
KNIE ABHEBEN,  
FÜSSE WECHSELSEITIG  
HOCH & AB



3  
ARME IN SEITHALTE



MINIIMPULSE  
NACH OBEN

2  
RE. / LI. ARM IM WECHSEL  
ABHEBEN



OBERKÖRPER WECHSELSEITIG  
ZUR GEGENSEITE ZIEHEN

4  
RE. ARM / LI. BEIN  
WECHSELSEITIG  
AUSSTRECKEN

