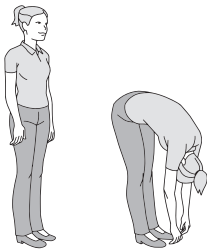


AKTIV AM ARBEITSPLATZ

Hüfte und Beine

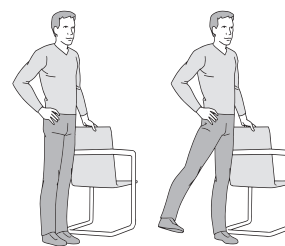
VORBEUGE



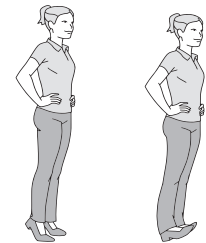
HÜFTKREISEN



HÜFTKRÄFTIGUNG



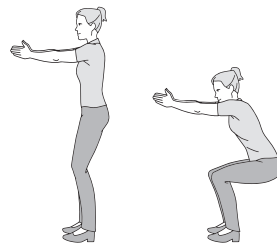
WIPPEN



HÜFTDEHNUNG



KNIEBEUGE



GESÄSSDEHNUNG



EINBEINSTAND



ANWENDUNG: Statische Übungen für ca. 30 - 60 Sekunden halten.
Dynamische Übungen 5 - 10x ausführen.