



Gesäß und Oberschenkelrückseite	Level: Alle
Ziel: Massage des Pos und der Oberschenkelrückseite	Beanspruchte Muskulatur: N/A
Übungsbeschreibung: Setzen Sie sich auf die Platte und halten Sie sich an den Handgriffen fest. Entspannen Sie sich.	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Zubehör: Auflagematte	

Adduktoren	Level: Alle
Ziel: Massage der Adduktoren - beide Seiten	Beanspruchte Muskulatur: N/A
Übungsbeschreibung: Legen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Innenseite Ihres rechten Beines auf die Platte. Entspannen Sie sich  Wiederholen Sie die andere Seite	
Zu Beachten: <ul style="list-style-type: none">• Atmen Sie während der Übung gleichmäßig	
Zubehör: Auflagematte, Bodenmatte	