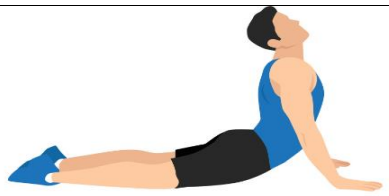
| Dehnübung | Belastungsdauer 8 min | Beispiel |
|---|---|---|
| Kobradehnung | 30 Sekunden |  |
| Katze | 30 Sekunden | |
| Kuh | 30 Sekunden | |
| Kindspose Dehnung | 30 Sekunden | |
| Piriformis Stretch | 30 Sekunden pro Seite | |
| Supine Spinal Twist | 30 Sekunden pro Seite | |
| Sitting Twist Stretch | 30 Sekunden pro Seite | |

| | | |
|---|---|---|
| Schmetterling | 30 Sekunden | |
| Nackendehnung Sitzen | 30 Sekunden pro Seite | |
| Hamstring Dehnung | 30 Sekunden pro Seite | |
| Fisch | 30 Sekunden + | |