

Übungen ohne Hautöl oder Creme durchführen.
Hier unser Wochen-Tipp [29] fürs Home-Training!



1



Mit den mittleren Fingerknöcheln die Oberarme mit Druck massieren.

2



Mit Daumen und Zeigefinger von Ellenbogen bis zur Achselhöhle Muskeln und Haut „schnippen“ (Durchgehende Bewegung)

3



Mit leicht gewölbten Händen Oberschenkel und Innenseite kräftig klopfen. (Innenseite etwas sanfter!)

4



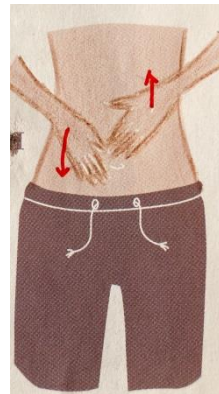
Auf die Stuhlkante setzen!
Mit rauhem Handtuch Oberschenkel massieren.

5



Handkanten sanft über Bauch und Hüfte nebeneinander schieben.

6



Mit sanftem Druck die flachen Hände gegeneinander über den Bauch schieben. Von Brustbein bis Hüfte.

7



Ganzen Körper spiralförmig massieren.

Cool Down

8



Mit Daumen und Zeigefinger Muskeln und Haut sanft zupfen.
Überall wo es geht!