**Die 5 Pflichtdehnbereiche**

1. **Oberschenkelmuskulatur hinten**
2. **Oberschenkelmuskulatur vorne**
3. **Oberschenkelmuskulatur innen**
4. **Brustmuskulatur vorne**
5. **Halsmuskulatur hinten und seitlich**

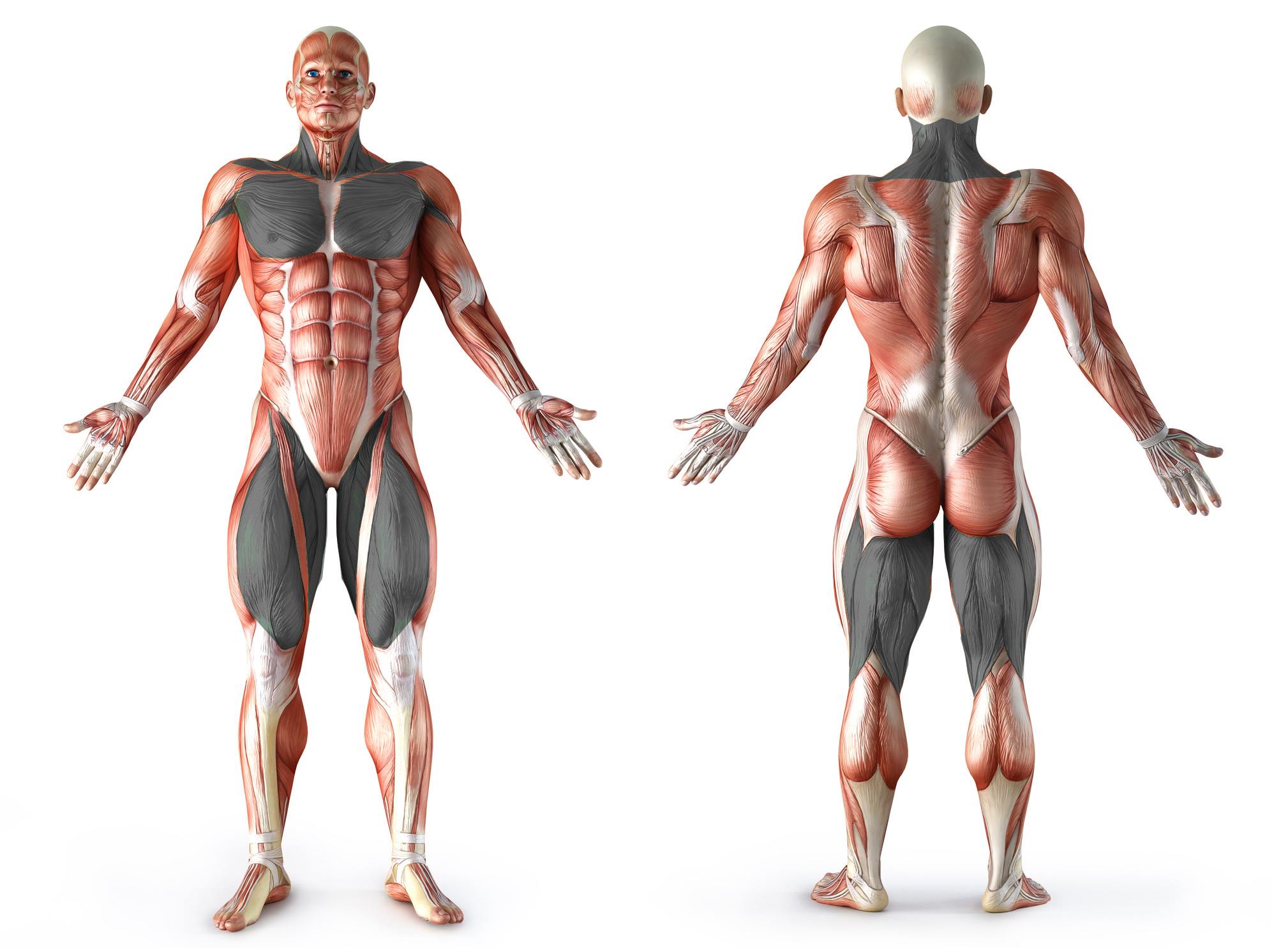


Bild: Dreamstime