

# Selbstversuch: Bänderdehnung

Biologie E 7, 8

① Was ist unter der PECH-Regel zu verstehen? Notiere.

P

---

---

E

---

---

C

---

---

H

---

---

② Führe diese Übungen aus, um deine Bänder zu dehnen. Du kannst diese Übungen regelmäßig zu Hause wiederholen, wenn du magst.

## RICHTIG DEHNEN für Anfänger – So einfach kannst du es lernen!

Die richtigen Dehnübungen können gegen Schmerzen helfen, soweit, so gut. Was aber, wenn du in die eine oder andere Dehnung nicht rein kommst, oder ...



YouTube-Video

Link:

<https://youtu.be/gje51A0RCR0>

## Mache diese Übung 7 TAGE — beobachte gut, was passiert

Wenn du diese Übung regelmäßig täglich machst, wirst du eine ganze Reihe an positiver Veränderungen spüren. Mit nur einem kurzen Zeitaufwand, wirst du ...



YouTube-Video

Link:

[https://youtu.be/NHP\\_v3\\_ZCc](https://youtu.be/NHP_v3_ZCc)

