

## 1 Hinweis

Schwerpunkt: Dehnung

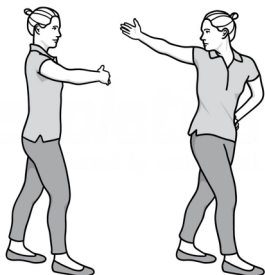
Pro Muskel bitte immer 3 Sätze zu je 15 bis 20 Sekunden Dehnung.

Dazu den zu dehnenden Muskel ganz bewusst entspannen und ihn bis zur Schmerzgrenze dehnen. Anschließend sofort ganz wenig nachlasse (so dass es aber immer noch zu spüren ist) und dann 15-20 Sekunden halten.

Zudem können die Übungen aus vorangegangenen Wochenenden gerne wiederholt werden.

Viel Spaß!

## 2 Dehnung Brustmuskulatur - einarmig



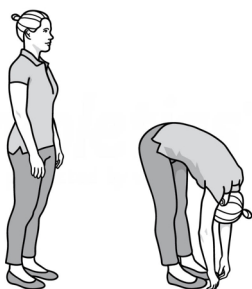
8622

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 3 Rumpfbeugung



8617

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 4 Dehnung Unterarmmuskulatur



8620

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 5 Seitneigen Oberkörper Arme angelegt- wechselseitig



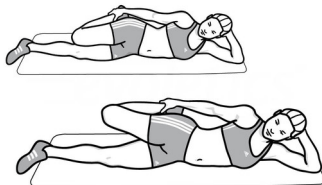
5989

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 6 Dehnung Quadriceps-einbeinig-Seitlage



4979

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 7 Dehnung Gesäß+Hüftstrecker-einbeinig-Rückenlage



4974

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

## 8 Dehnung Triceps+Mobilisation Schulter-beidarmig-Sitz



4973