Trainingsplan

	Dehnen - Ganzkörper			Gewicht
	Dehnübung für Po und Beine		**Beine(1)**	
	Rückenlage auf dem Boden	1. Satz	10 Sek.	
	Bein senkrecht aufstellen	2. Satz	10 Sek.	
	Mit Händen umschließen und zum Körper ziehen	Pause	5 Sek.	
	Brustmuskel dehnen		**Brust(1)**	
	Vierfüßlerstand, Arme nach vorne Strecken	1. Satz	10 Sek.	
	Brust Richtung Boden drücken	2. Satz	10 Sek.	
	Gesäß nach hinten und Brust nach unten	Pause	5 Sek.	
	Rücken gerade			
	Oberen Rücken dehnen		**Rücken(1)**	
	Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt	1. Satz	10 Sek.	
	Oberkörper aufrecht & stabil	2. Satz	10 Sek.	
	Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen	Pause	5 Sek.	
	Arme über den Kopf zusammenführen			
	Dehnen der Schultern		**Schulter(1)**	
	Arm der dehnenden Seite waagerecht vor die Brust	1. Satz	10 Sek.	
	Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen	2. Satz	10 Sek.	
	Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust	Pause	5 Sek.	

© Bodymodification
www.Body-Mod.de