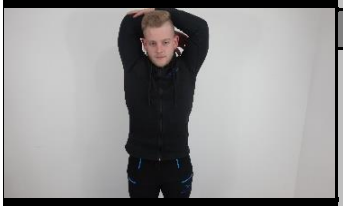
Trainingsplan

	Mobility - Kreuzheben			Gewicht
	Unteren Rücken dehnen		Rücken(1)	
	Beine von innen mit den Armen umschließen	1. Satz	30 Sek.	
	Hände an die Füße	2. Satz	30 Sek.	
	Brust zum Boden ziehen	Pause	10 Sek.	
	Oberen Rücken lockern		Rücken(2)	
	Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin	1. Satz	30 Sek.	
	Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne	2. Satz	30 Sek.	
	Finger miteinander verschließen	Pause	10 Sek.	
	Arme so weit wie möglich nach vorne schieben			
	Rücken dabei leicht runden			
	Oberen Rücken dehnen		Rücken(3)	
	Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt	1. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper aufrecht & stabil	2. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen	Pause	10 Sek.	
	Arme über den Kopf zusammenführen			
	Dehnung der Oberschenkelrückseite		Beine(1)	
	Aufrechter Stand, Beine gestreckt	1. Satz	30 Sek.	
	Körper wo weit wie es geht nach vorne beugen	2. Satz	30 Sek.	
	Mit Händen den Boden berühren	Pause	10 Sek.	
	Beine dehnen innen		Beine(2)	
	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen	1. Satz	30 Sek.	
	Möglichst tief mit Körper zum Boden	2. Satz	30 Sek.	
	Rücken gerade	Pause	10 Sek.	
	**Dehnübung für Arme**		Arme(1)	
	Schulterbreiter Stand, Rücken gerade	1. Satz	30 Sek.	
	Ein Arm im Ellbogen anwinkeln	2. Satz	30 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter	Pause	10 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter runterfahren			

© Bodymodification
www.Body-Mod.de