


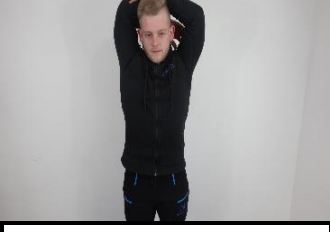


# Trainingsplan

Dehnen - Oberkörper			Gewicht
	<b>Brustmuskel dehnen</b>	<b>Brust(1)</b>	
	<i>Setze dich auf den Boden</i>	1. Satz 10 Sek.	
	<i>Beide Arme gleichzeitig nach hinten bewegen</i>	2. Satz 10 Sek.	
	<i>Becken nach vorne schieben</i> <i>Soweit wie möglich den Rücken nach unten schieben</i>	Pause 5 Sek.	
	<b>Oberen Rücken lockern</b>	<b>Rücken(1)</b>	
	<i>Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin</i>	1. Satz 10 Sek.	
	<i>Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne</i>	2. Satz 10 Sek.	
	<i>Finger miteinander verschließen</i> <i>Arme so weit wie möglich nach vorne schieben</i> <i>Rücken dabei leicht runden</i>	Pause 5 Sek.	
	<b>Dehnen der Schultern</b>	<b>Schulter(1)</b>	
	<i>Arm der dehnenden Seite waagrecht vor die Brust</i>	1. Satz 10 Sek.	
	<i>Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen</i>	2. Satz 10 Sek.	
	<i>Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust</i>	Pause 5 Sek.	
	<b>Dehnübung für Arme</b>	<b>Arme(1)</b>	
	<i>Schulterbreiter Stand, Rücken gerade</i>	1. Satz 10 Sek.	
	<i>Ein Arm im Ellbogen anwinkeln</i>	2. Satz 10 Sek.	
	<i>Hand zwischen Schulterblätter</i> <i>Hand zwischen Schulterblätter runterfahren</i>	Pause 5 Sek.	
