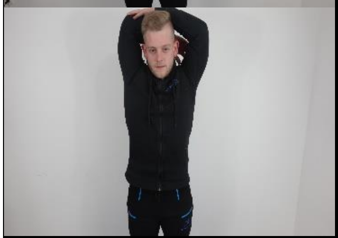
Trainingsplan

	Dehnen - Oberkörper			Gewicht
	Brustmuskel dehnen		**Brust(1)**	
	Setze dich auf den Boden	1. Satz	10 Sek.	
	Beide Arme gleichzeitig nach hinten bewegen	2. Satz	10 Sek.	
	Becken nach vorne schieben	Pause	5 Sek.	
	Soweit wie möglich den Rücke nach unten schieben			
	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.	
	**Dehnübung für Arme**		**Arme(1)**	
	Schulterbreiter Stand, Rücken gerade	1. Satz	10 Sek.	
	Ein Arm im Ellbogen anwinkeln	2. Satz	10 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter	Pause	5 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter runterfahren			

© Bodymodification
www.Body-Mod.de