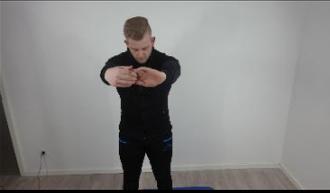
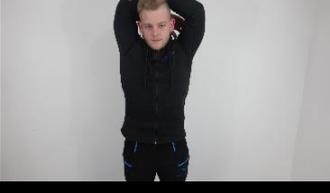


Trainingsplan

Rückenbeschwerden			Gewicht	
	Oberen Rücken lockern	Rücken(1)		
	<i>Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne Finger miteinander verschließen Arme so weit wie möglich nach vorne schieben Rücken dabei leicht runden</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	Oberen Rücken dehnen	Rücken(2)		
	<i>Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt Oberkörper aufrecht & stabil Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen Arme über den Kopf zusammenführen</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	Unteren Rücken dehnen	Rücken(3)		
	<i>Beine von innen mit den Armen umschließen Hände an die Füße Brust zum Boden ziehen</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	Dehnen der Schultern	Schulter(1)		
	<i>Arm der dehnenden Seite waagrecht vor die Brust Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	Dehnübung für Arme	Arme(1)		
	<i>Schulterbreiter Stand, Rücken gerade Ein Arm im Ellbogen anwinkeln Hand zwischen Schulterblätter Hand zwischen Schulterblätter runterfahren</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	

