



Programm 3

NEUE KRAFT TANKEN

MOVEMENT-PREP 10 MINUTEN

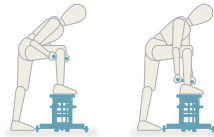
90 | 90 Stretch **5 WIEDERHOLUNGEN**
Öffnen Sie langsam Ihren Brustkorb zur
Decke (nur so weit Sie können) und halten
Sie Ihre Knie auf dem Boden.



Ausfallschritt mit Dehnung
(nach hinten) **5 WIEDERHOLUNGEN**
Spannen Sie an der tiefsten
Stelle Ihres Ausfallschrittes
die Gesäßmuskeln des
ausgestreckten Beines an.



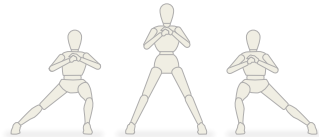
Massagestab | Waden
30-60 SEK.



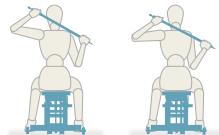
Inverted Hamstring
5 WIEDERHOLUNGEN
Achten Sie auf eine lange gerade
Linie vom Ohr zum Knöchel
während der Bewegung.



Seitliche Kniebeuge
5 WIEDERHOLUNGEN
Bewegen Sie Ihre Hüften bei
den Kniebeugen nach unten
und wieder zurück.



Massagestab | Nacken **30-60 SEK.**





Programm 3

NEUE KRAFT TANKEN

STARKE WIRBELSÄULE 10 MINUTEN

Seitliche Pillar Bridge | Füße übereinander 30-60 SEK.

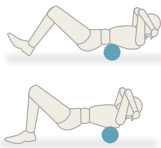


Gesäßbrücke | Bewegungen 8 WIEDERHOLUNGEN

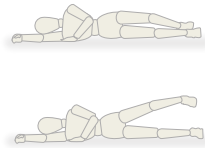
Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rumpf bei der Bewegung oben.



Schaumstoffrolle | Oberer Rücken
30-60 SEK.



Seitliches Abspreizen
8 WIEDERHOLUNGEN



Schaumstoffrolle | Quadrizeps/Hüftbeuger 30-60 SEK.

