



## Programm 4

ERHOLUNG VON EINEM LANGEN REISETAG

### REGENERATION (Fortsetzung) 10 MINUTEN

Schaumstoffrolle | IT-Band  
30-60 SEK.



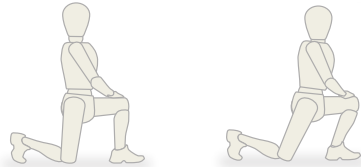
Schaumstoffrolle | Oberer Rücken  
30-60 SEK.



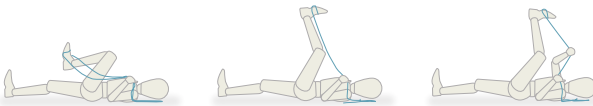
Half Kneeling Quadrizeps und Dehnung des Hüftbeugers

**JEWEIFS 8 X 2 SEK. HALTEN**

Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und spannen Sie den Gesäßmuskel Ihres unteren Beines während der Bewegung an.

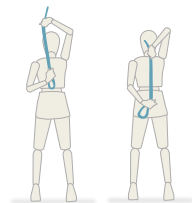


Dehnungsband | Knie und Kniesehen beugen **JEWEIFS 8 X 2 SEK. HALTEN**



Dehnungsband | Trizeps/Schulter

**JEWEIFS 8 X 2 SEK. HALTEN**



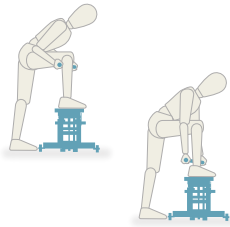


## Programm 4

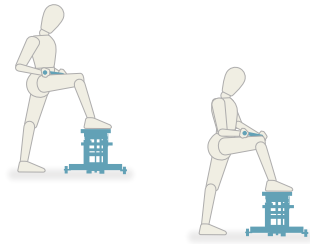
ERHOLUNG VON EINEM LANGEN REISETAG

### REGENERATION 10 MINUTEN

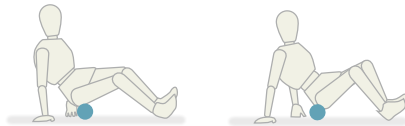
Massagestab | Wade  
30-60 SEK.



Massagestab | Quadrizeps  
30-60 SEK.



Schaumstoffrolle | Gesäßmuskeln | 30-60 SEK.



Schaumstoffrolle | Kniesehne 30-60 SEK.





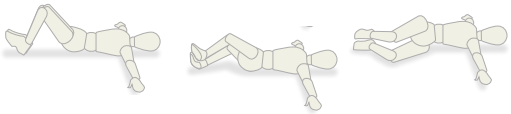
## Programm 4

ERHOLUNG VON EINEM LANGEN REISETAG

### MOVEMENT-PREP 5 MINUTEN

#### Hip Crossover 5 WIEDERHOLUNGEN

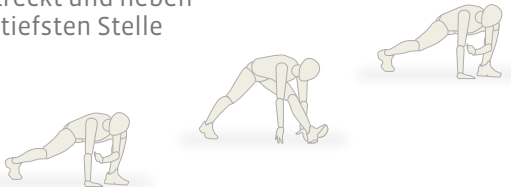
Führen Sie eine langsame Bewegung aus und spannen Sie während der Bewegung den Rumpf an.



#### Ausfallschritt nach vorne, Ellbogen weist zum Spann

##### 5 WIEDERHOLUNGEN

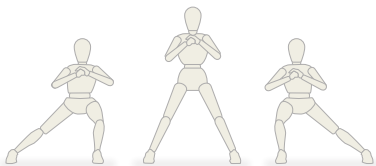
Halten Sie Ihr Bein ausgestreckt und heben Sie Ihren Brustkorb an der tiefsten Stelle der Bewegung nach oben.



#### Seitliche Kniebeuge

##### 5 WIEDERHOLUNGEN

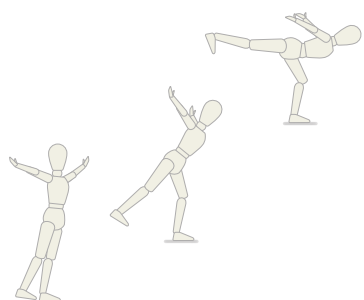
Bewegen Sie Ihre Hüften bei den Kniebeugen nach unten und wieder zurück.



#### Inverted Hamstring

##### 5 WIEDERHOLUNGEN

Achten Sie auf eine lange gerade Linie vom Ohr zum Knöchel während der Bewegung.



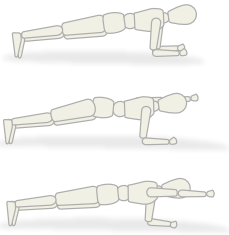


## Programm 4

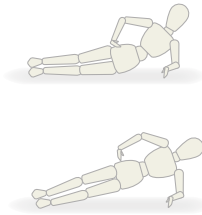
ERHOLUNG VON EINEM LANGEN REISETAG

### STARKE WIRBELSÄULE 5 MINUTEN

Pillar Bridge mit gehobenen Armen **8 WIEDERHOLUNGEN**  
Halten Sie während der Bewegung Ihre Hüften auf einer Höhe.



Seitliche Pillar Bridge |  
Füße übereinander  
**30-60 SEK.**  
Achten Sie auf eine gerade Linie  
von den Ohren zum Knöchel.



Gesäßbrücke | 1 Bein  
**8 WIEDERHOLUNGEN**  
Spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln  
an und halten Sie Ihren Rumpf  
bei der Bewegung oben.



Y-Beuge  
**8 WIEDERHOLUNGEN**  
Führen Sie die Bewegung mit  
Ihren Schulterblättern aus – nicht  
mit Ihren Armen.

