

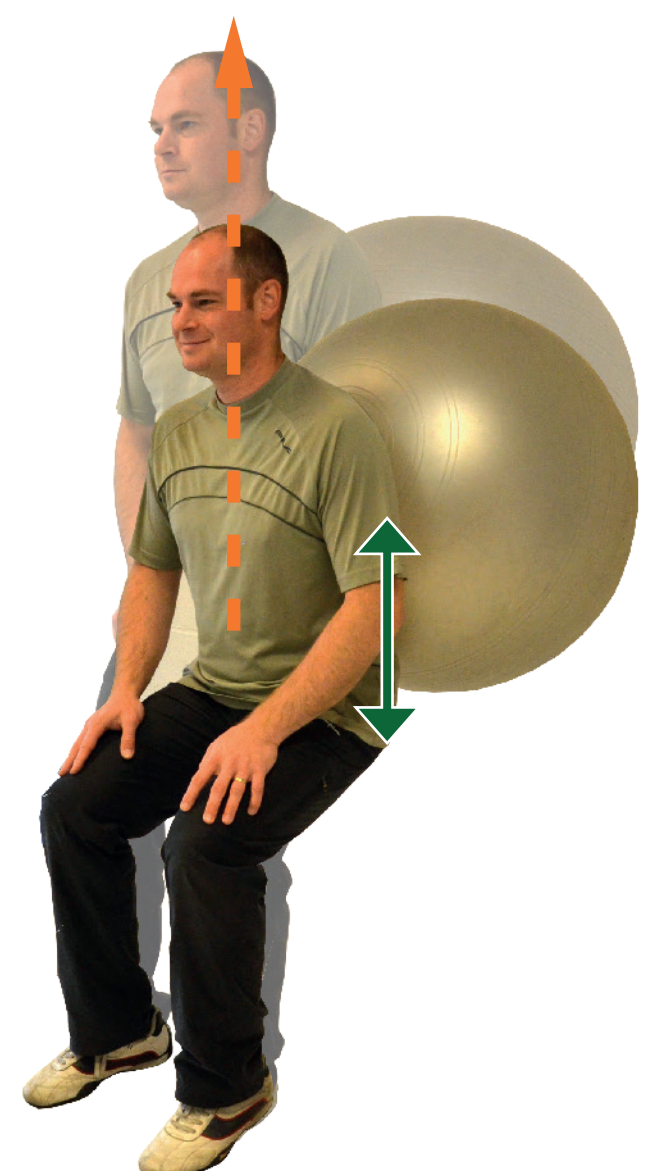
# KRÄFTIGUNG

**1**



Rückenmuskulatur

**2**



Quadrizeps

**3**



Tiefe Bauchmuskulatur (Statische Übung)

**4**



Schräge Bauchmuskulatur (Statische Übung)

**5**



Untere Rückenmuskulatur

**6**







Trizeps, Brustmuskulatur, statische Rumpfspannung

Für die Übungen **1 2 5 6**  
3 x 10 Wiederholungen

Für die Übungen **3 4** (statische Übungen)  
Halten Sie die Position 6 x 15 sek oder 6 x 20 sek

Atmen Sie während der Anstrengung aus

Zeichenerklärung

-  Streckungsachse
-  Bewegungsrichtungen
-  Links/Rechts
-  Bauch einziehen