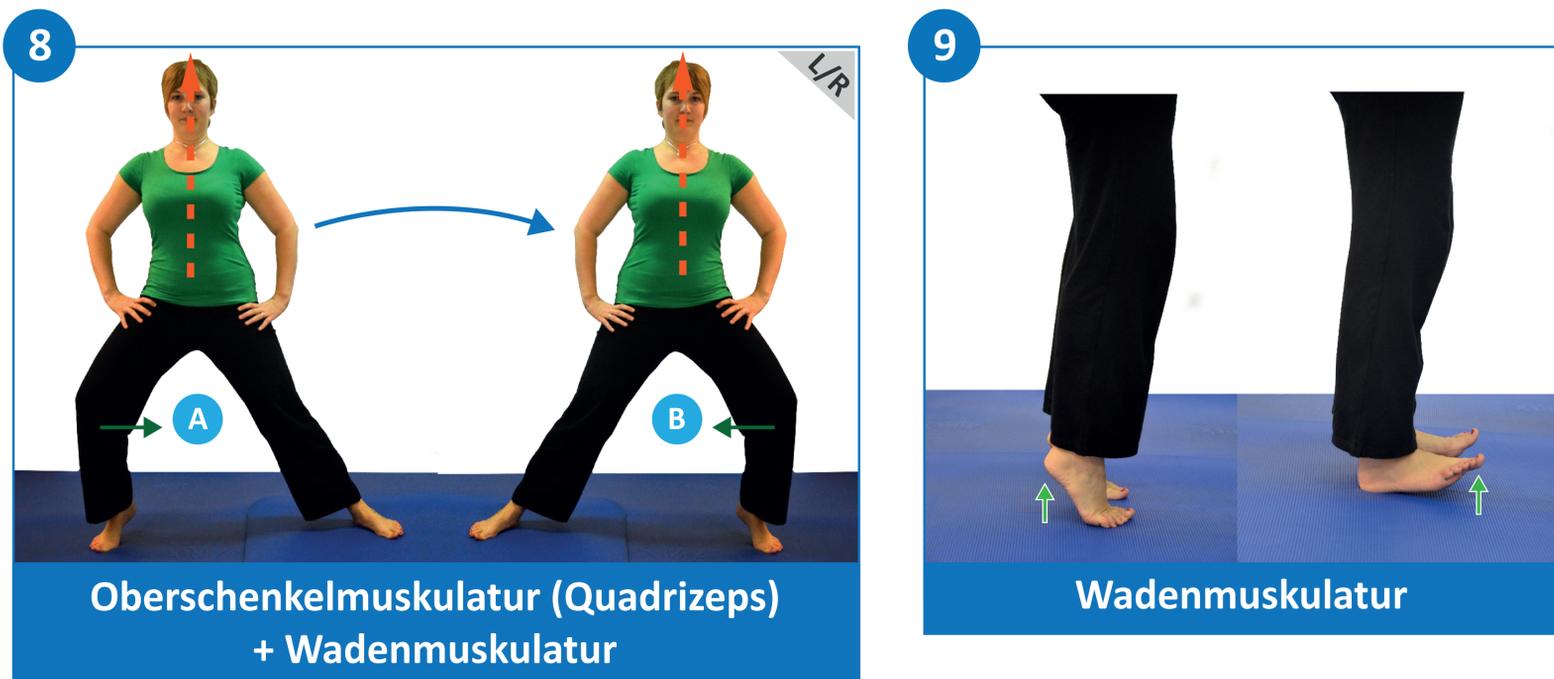


# AUFWÄRMUNG

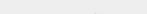
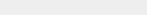
Zur Vorbereitung des Körpers auf die Beanspruchung und zur Prävention eventueller Verletzungen



**i**

Wiederholen Sie jede Übung 10 mal.  
Übertreiben Sie nicht.  
Bleiben Sie im schmerzfreien Bereich.

## Zeichenerklärung

-  Streckungsachse
-  Bewegungsrichtungen
-  Links/Rechts oder Richtungswechsel
-  Positionsveränderung