

## Kräftigen

Armebeugen

*10 bis 20 Mal  
wiederholen*



## Dehnen

Eine Hand auf den Rücken legen,  
mit der anderen Hand  
Ellbogen nach hinten drücken

*3 Mal 10 Sekunden  
jede Seite*



SCHULTERN/  
BRUST

RÜCKEN/  
BAUCH

HÜFTE/  
GESÄSS

OBERSCHENKEL

WADEN/  
FÜSSE