

# ÜBUNGSBEISPIELE

Kräftigung



Aufwärmen A-01



Tiefe Kniebeuge A-02



Breitbeinige Kniebeuge A-03

Kräftigung



Oberkörper Grundübung A-07



Liegestütze A-08



Armstrecker A-09

Kräftigung



Vordere Schulter A-13



Seitliche Schulter A-14



Bauch, intensiv A-15

Dehnung



Kniesehnen B-01



Hüftbeuger B-02



Waden B-03

Massage



Waden C-01



Oberarm C-02



Oberschenkelvorderseite C-03

Entspannung



Schulter, Nacken D-01



Unterer Rücken D-02



Oberkörper D-03

**Kräftigung**

**Kräftigung**

**Kräftigung**

**Dehnung**

**Massage**

**Entspannung**



Ausfallschritt A-04



Waden heben A-05



Beinbeuger A-06



Armbeuger A-10



Ruderzug A-11



Schulterpresse A-12



Unterer Bauch A-16



Bauch, stehend A-17



Seitlicher Bauch A-18



Oberschenkelinnenseite B-04



Schulter B-05



Brust B-06



Oberschenkelinnenseite C-04



Oberschenkel, Waden, Aussenseite C-05



Oberschenkelunterseite, Gesäß C-06



Rücken, Beckenboden D-04



Unterschenkel, Oberschenkel D-05



Unterschenkel, Arme D-06