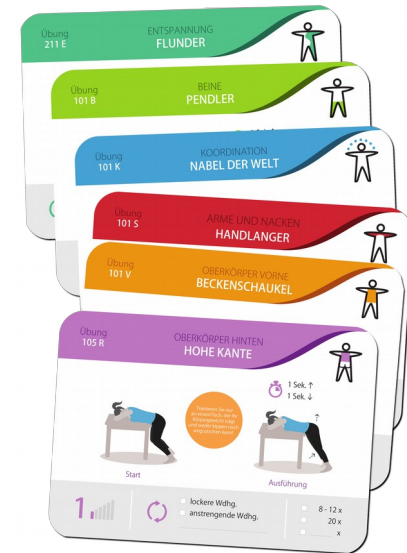


IHR ERSTER TRAININGSPLAN für das „Komplette Training“

Auf der Rückseite dieser Karte finden Sie Übungen für eine erste komplette Trainingseinheit (siehe „Das komplette Training“ in der gedruckten Anleitung).

Diese ersten Übungen (= Startaufstellungen) machen Sie fit für die Herausforderungen im Alltag. Mit ihnen trainieren Sie für:







- ✓ einen starken Rücken beim Heben, Tragen und Bücken
- ✓ einen Schutz der Wirbelsäule durch die Bauchmuskulatur
- ✓ Kraft in den Beinen zur Unterstützung des Rückens bei den alltäglichen Belastungen
- ✓ einen entspannten Nacken und Kraft in den Armen
- ✓ Ausdauer und Sicherheit auf den Beinen



Das Trainingsprogramm ist kein Ersatz für eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie im Rahmen einer Therapie Handlungsanweisungen bekommen haben, halten Sie sich bitte streng an die Vorgaben und wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

EDITION FIT FÜR DIE NIERE (Beginner)

Startaufstellung A (leichter)

- 1 205K Cheerleader  10
- 2 205B Rücktritt  8 - 12
- 3 202V Sit Backs  8 - 12
- 4 202R Türsturz  8 - 12
- 5 205S Drückeberger  8 - 12
- 6 211E Flunder  20 sec - 2 min

Startaufstellung B (anspruchsvoller)

- 1 305K Turbulenzen  10
- 2 305B Muschel  8 - 12
- 3 306V Sitzkissen  8 - 12
- 4 305R Tiefflieger  8 - 12
- 5 306S Druckerei  8 - 12
- 6 321E Schraube  20 sec - 2 min