

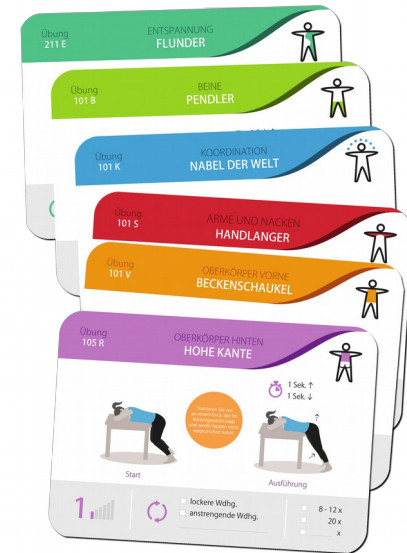
IHR ERSTER TRAININGSPLAN für das „Komplette Training“

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 und im Sport.

Mit ihnen trainieren Sie für:

- ✓ einen starken Rücken beim Heben, Tragen und Bücken
- ✓ einen Schutz der Wirbelsäule durch die Bauchmuskulatur
- ✓ Kraft in den Beinen
- ✓ einen entspannten Nacken und Kraft in den Armen



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 (Fortgeschrittene)

Startaufstellung A (leichter)

- 1 405K
Chairman  10
- 2 405B
Bleifuß  8 - 12
- 3 406V
Verzwickte Lage  8 - 12
- 4 405R
Brücke über den Po  8 - 12
- 5 404S
Kopfsprung  8 - 12
- 6 321E
Schraube  20 sec -
2 min

Startaufstellung B (anspruchsvoller)

- 1 505K
Stützfuß  10
- 2 502B
Hängepo  8 - 12
- 3 506V
Zwickmühle  8 - 12
- 4 506R
Strammer Max  8 - 12
- 5 504S
Kopfarbeit  8 - 12
- 6 241E
Spirale  20 sec -
2 min