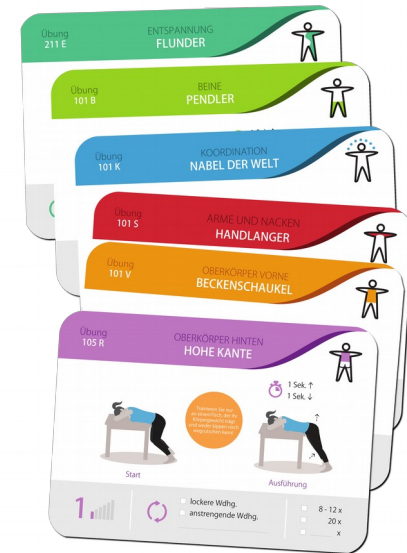


IHR ERSTER TRAININGSPLAN für das „komplette Training“

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

Diese Übungen (= Startaufstellungen) wurden speziell für die Herausforderungen im Homeoffice ausgewählt. Mit Ihnen trainieren Sie für:

- ✓ lockere Schultern und entspannte Arme
- ✓ einen schmerzfreien Nacken und ein müheloses Arbeiten am Bildschirm
- ✓ einen beweglichen Rücken auch nach langem Sitzen und Stehen
- ✓ Kraft und Energie in den Beinen nach einem anstrengenden Arbeitstag



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.

FIT IM HOMEOFFICE

Startaufstellung A (leichter)

- | | | | |
|---|------------------------|---|------------------------|
| 1 | 305K
Turbulenzen |  | jedes Bein
1x vorne |
| 2 | 301V
Rücksitz |  | 8 - 12 |
| 3 | 301B
Sumo Ringer |  | 8 - 12 |
| 4 | 305S
Plattenspieler |  | 8 - 12 |
| 5 | 302R
Bückling |  | 8 - 12 |
| 6 | 301S
Türgriff |  | 8 - 12 |
| 7 | 534E
Wendehals |  | 20 sec |

Startaufstellung B (anspruchsvoller)

- | | | | |
|---|-------------------------|---|------------------------|
| 1 | 405K
Chairman |  | jedes Bein
1x vorne |
| 2 | 406V
Verzwickte Lage |  | 8 - 12 |
| 3 | 401B
Stepper |  | 8 - 12 |
| 4 | 405S
Bodenkuss |  | 8 - 12 |
| 5 | 402R
Verbeugung |  | 8 - 12 |
| 6 | 401S
Wasserski |  | 8 - 12 |
| 7 | 534E
Wendehals |  | 20 sec |