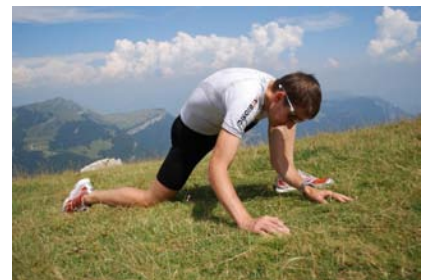
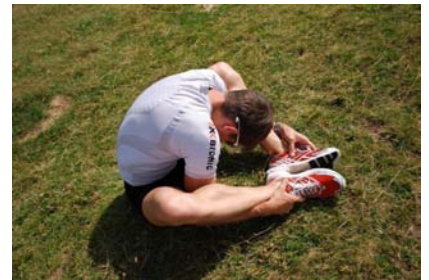
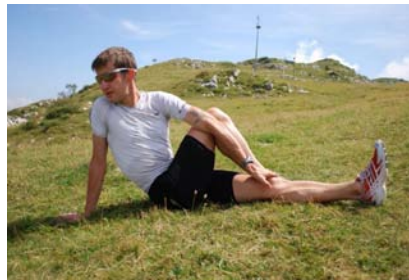


Trainingsempfehlungen

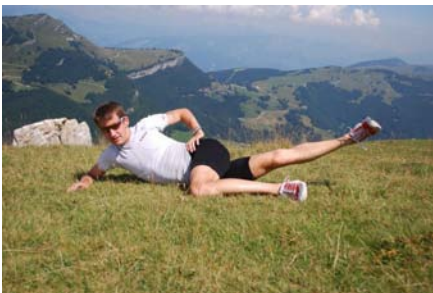
Dehnübungen



**Alle Dehnübungen nach dem Training und minimal 20 Sekunden und maximal 1 Minute Haltedauer!
Die Übungen werden 2 mal hintereinander ausgeführt, wobei bei der ersten Durchführung nur bis zu einem leichten Spannungszustand und bei der 2 Durchführung über den Spannungszustand durchgeführt werden sollte. Das Dehnen darf auch wie das Krafttraining keine Schmerzen verursachen, bitte dann mit der Übung aufhören und einen Termin beim Trainer zur Abklärung machen!**

Trainingsempfehlung

Krafttraining



Alle Übungen mit 3 Durchgänge zu 15 bis 30 Wiederholungen! Machen Sie aber so viele Wiederholungen wie Möglich, aber nicht mehr als 30! Die Pause zwischen den Übungen sollte bei 1 Minute liegen!