











Turnen an der Wand

Aufwärmen:

Sich strecken und recken, die Schultern kreisen (klein, mittel, gross), 8x Kopf zur Seite drehen, 8x die Knie abwechselungsweise vorne heben, 8x Squads (nach hinten sitzen)

		Liegestütze gegen die Wand <ul style="list-style-type: none"> - Langsam - Schnell weg-stossen - In versch. Höhen und Breiten die Hände platzieren
		Schulterblätter kräftigen <ul style="list-style-type: none"> - Die Ellbogen gegen die Wand drücken und die Schulterblätter lösen von der Wand
		Dehnung seitlicher Rumpf <ul style="list-style-type: none"> - Die Hände an die Wand legen und sich weg von der Wand stossen
		Wand Stuhl: kräftigt die Oberschenkel <ul style="list-style-type: none"> - Die Beine biegen (darauf achten, dass die Knie über den Zehen sind) - Bleiben für 30 Sek.
		Dehnung des Beines: Waden, Oberschenkel

		<p>Brustmuskulatur Dehnung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Für 10 Sek. gegen die Wand drücken, in die Dehnung sinken, 3 x wiederholen
		<p>Schulterblätter Massage:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Legen Sie 2 Noppenbälle hinter die Schulterblätter, beugen und strecken Sie die Beine oder bewegen Sie sich hin und her.
		<p>Untere Rückenmuskulatur Massage:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen Sie das Ganze mit der unteren Rückenmuskulatur