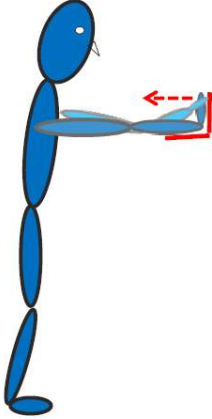
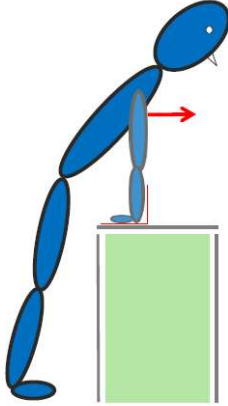
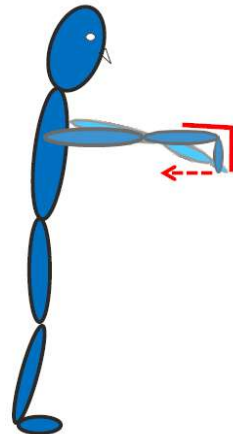


Übungen mit FlexiFit:

Dehnung Hände

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

	<p>Dehnung der Handbeugemuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Beide Arme nach vorne strecken, Schulter unten lassen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Eine Hand nach oben klappen, Handrücken und Finger mit der anderen Hand zum Körper heranziehen. Dehnung ca. 15 sec. halten, Seitenwechsel, 2 bis 3 Wiederholungen je Seite.</p>
	<p>Dehnung der Handbeugemuskulatur --> Variante mit Tisch</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Beide Hände auf einer Tischplatte oder etwas Ähnlichem aufstützen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Mit dem Körpergewicht den Dehnungsreiz variieren. Der Dehnungsreiz sollte noch „angenehm“ sein. Dehnung ca. 15 sec. halten.</p>
	<p>Dehnung der Handstreckmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Beide Arme nach vorne strecken, Schulter unten lassen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Eine Hand nach unten klappen, Handfläche und Finger mit der anderen Hand zum Körper heranziehen. Dehnung ca. 15 sec. halten, Seitenwechsel, 2 bis 3 Wiederholungen je Seite.</p>