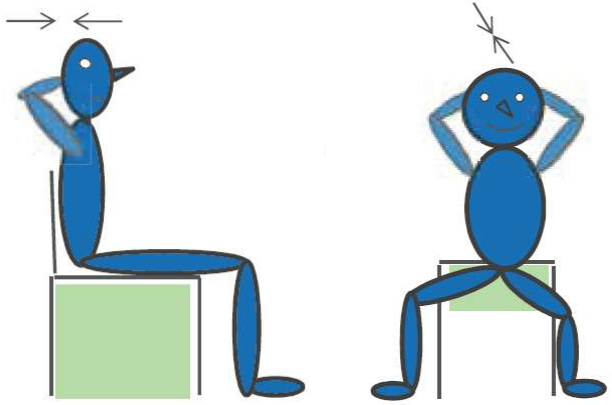
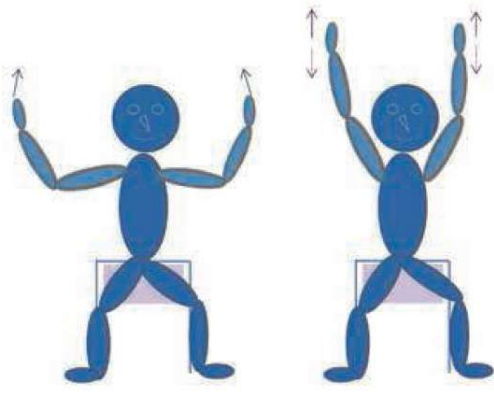



Übungen mit FlexiFit:

Kräftigung Schulter – Nacken – Brust

Den Körper fit halten – Das kann jeder tun

	<p>Kräftigung der Nackenmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Hinsetzen, Oberkörper gerade. Kinn zeigt Richtung Brust.</p> <p><u>Ausführung:</u> Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellbogen dabei nach außen halten. Mit den Handflächen den Kopf sachte nach vorn ziehen. Kopf leicht nach hinten in die Hände drücken. Spannung ca. 15 sec. halten. Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p> <p>Variationen: seitlicher Druck und Stirndruck.</p>
	<p>Kräftigung der Schultermuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Hinsetzen, Oberkörper gerade.</p> <p><u>Ausführung:</u> Arme seitlich anheben, bis sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden. Unter- und Oberarm bilden einen 90-Grad-Winkel. Arme neben dem Kopf nach oben strecken und wieder in die Ausgangsposition zurückführen. Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p>
	<p>Kräftigung der Brustmuskulatur</p> <p><u>Ausgangsposition:</u> Hinsetzen, Oberkörper gerade. Kinn zeigt Richtung Brust. Schultern unten lassen.</p> <p><u>Ausführung:</u> Die Handflächen vor der Brust aufeinanderlegen und kräftig aufeinander drücken. Spannung ca. 10-15 sec. halten. Die Übung 3 bis 5 x wiederholen.</p>