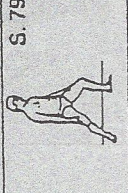


Wirbelsäulenprogramm				
Muskulatur Übungsinhalt	Übungsausführung		Dehnung	
	leicht	schwer		
Bauchmuskulatur	 S. 19	 S. 19	 S. 74	
Gesäßmuskulatur	 S. 47	 S. 57	 S. 73	
Rückenmuskulatur	 S. 85	 S. 36	 S. 81	
Becken-Schulter- gürtelstabilisation	 S. 55	 S. 57	 S. 72	
Bauchmuskulatur	 S. 22	 S. 24	 S. 73	
Gesäßmuskulatur	 S. 44	 S. 45	 S. 81	
Rückenmuskulatur	 S. 31	 S. 36	 S. 82	
Schultergürtel- Beckenstabilisation	 S. 54	 S. 53	 S. 75	
Mobilisation	 S. 85	 S. 85	 S. 84	
Stabilisation	 S. 56	 S. 56	 S. 66	

Allgemeines Programm Beweglichkeit				
Muskulatur Übungsinhalt (Dehnung)	Anspannung		Anspannung nach der Dehnung	
	vor der Dehnung	Dehnübung		
Unterschlenkel- rückseite	 S. 47	 S. 66	 S. 53	
Oberschenkel- rückseite	 S. 47	 S. 70	 S. 54	
Oberschenkel- vorderseite	 S. 53	 S. 73	 S. 46	
Oberschenkel- innenseite	 S. 45	 S. 79	 S. 44	
Hüftbeuger	 S. 53	 S. 75	 S. 62	
Rücken	 S. 36	 S. 83	 S. 17	
Schulter	 S. 54	 S. 86	 S. 17	
Hals-Nacken	 S. 31	 S. 88	 S. 47	
Schulter-Brust	 S. 53	 S. 86	 S. 22	
Rücken	 S. 44	 S. 82	 S. 36	