

# Montag(s) – Kräftigung

1. **Hals- und Nackenmuskulatur**
  - Stehend und Knie leicht gebeugt
  - Füße schulterbreit
  - a) Kinn langsam zum Brustbein ziehen, danach Kopf wieder anheben
  - b) Kopf nach rechts drehen, dann nach links (Schultern nicht bewegen)

2. **Brust- und Schultermuskulatur**
  - Stehend, Unterarme vor der Brust gegeneinanderdrücken, Ellenbogen auf Brusthöhe
  - Ausatmen + Arme nach oben strecken
  - Einatmen + Arme nach unten senken



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

### **3. Rücken- und Brustmuskulatur Trizeps und Bizeps**

- **Beine grätschen, Knie leicht gebeugt**
- **Oberkörper gerade nach vorne**
- **Arme nach unten und Hände zur Faust zusammen drücken**
- **Ausatmen arme seitlich austrecken**
- **Einatmen + Hände zum Boden strecken**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.