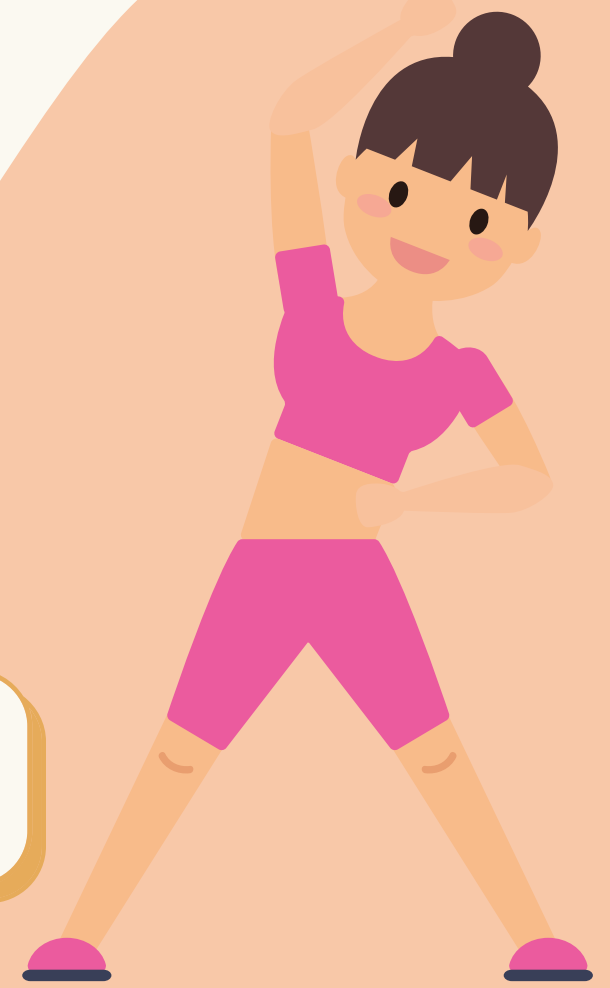


# AKTIVE PAUSE



**TIEF EINATMEN & DIE ARME ZU DECKE STRECKEN, AUSATMEN UND NACH UNTEN BEUGEN (3-5 WIEDERHOLUNGEN)**

**ZEHENSPIITZEN – FERSEN (10 – 15 WIEDERHOLUNGEN)**

**KNIEBEUGEN (8-12 WIEDERHOLUNGEN)**

**BEIN ABDUKTION – ZUR SEITE ABSPREIZEN (8 – 12 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE)**

**OBERKÖRPER LEICHT NACH RECHTS UND LINKS SCHWINGEN, ARME ENTSPANNT HÄNGEN LASSEN**

**STANDING CROSS-CRUNCH (6-8 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE)**

**SCHWIMMEN IM STEHEN (10-15 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE)**

**ADLER – ARME NEBEN KÖRPER AUSSTRECKEN UND AUF UND AB SCHWINGEN (10 – 15 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE)**

**ABWECHSELND NACH OBEN UND VORNE BOXEN (8 – 12 WIEDERHOLUNGEN PRO SEITE)**

**WIEDER TIEF EINATMEN & DIE ARME ZU DECKE STRECKEN, AUSATMEN UND NACH UNTEN BEUGEN (3-5 WIEDERHOLUNGEN)**

