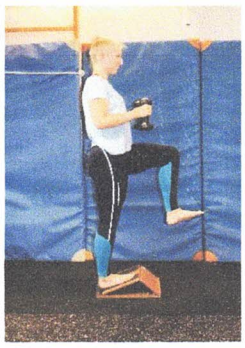
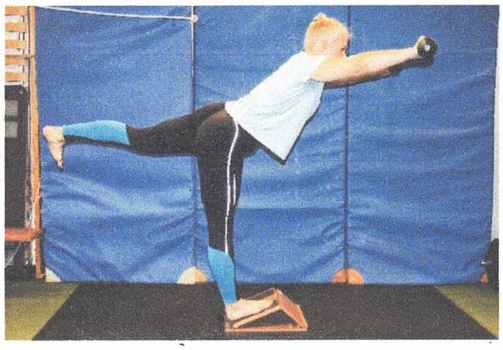
4. „Standwaage mit Hantel“

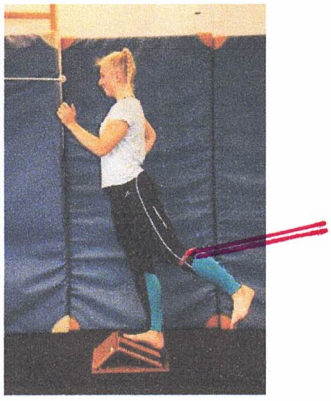
Aus dem Einbein-Stand in die Standwaage.
Auf Dorsalflexion achten!

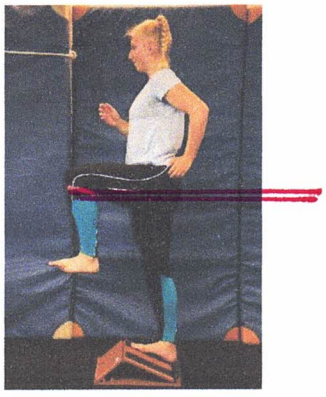




5. „Beugestand mit Tubing“

Aus der Standwaage mit Tubing-Widerstand.
Knie nach vorne bringen.

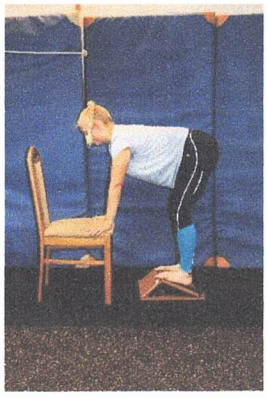




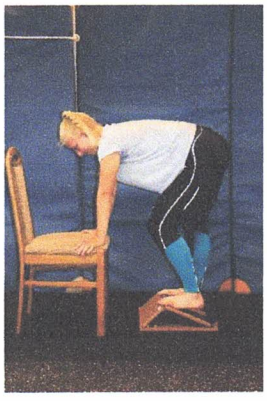
6. „Wadendehnung“

a) Dehnung des Soleusmuskel

b) Dehnung der Wade



c) Kombination Soleus & Wade



Allgemeiner Hinweis: Trainingsdauer und Trainingsposition nur langsam erhöhen. Muskulatur nicht überdehnen!
Viel Spass beim Training mit „Speedy Thera 4Fit“!

gez. Günter Pawlik

Vertrieb: SPORT-PAWLIK, Panoramaweg 37, D-78089 Unterkirnach,
Tel./Fax: 07721-53938 E-Mail: g_pawlik@gmx.net

Besuchen Sie uns im Internet: www.sport-pawlik.de