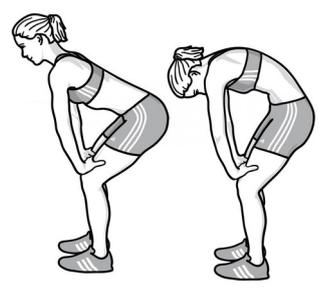
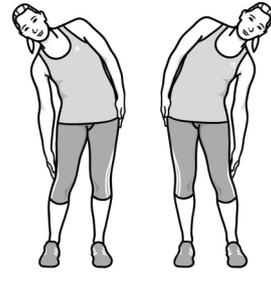
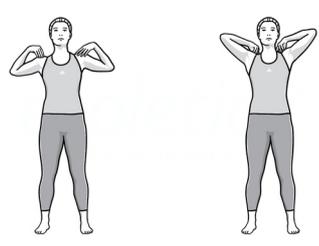
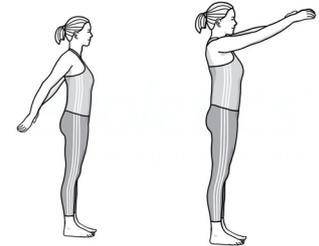
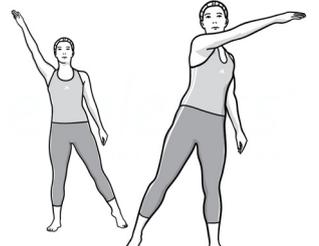
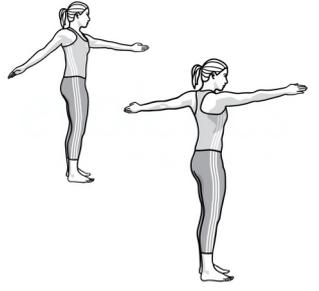


<p>1 Mobilisation BWS Stand</p>  <p style="text-align: right;">2573</p>	<p>2 Seitneigen Oberkörper Arme an...</p>  <p style="text-align: right;">5989</p>	<p>3 Oberkörperdrehung - wechse...</p>  <p style="text-align: right;">5998</p>
<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Stand hüftbreit</p>	<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Arme gestreckt, Stand schulterbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen,</p>	<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Stand schulterbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen,</p>
<p>4 Schulterkreisen</p>  <p style="text-align: right;">7180</p>	<p>5 Armschwingen neben dem Körper</p>  <p style="text-align: right;">7172</p>	<p>6 Armschwingen vor dem Körper</p>  <p style="text-align: right;">7173</p>
<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Stand schulterbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen 1. Durchgang: vorwärts kreisen 2. Durchgang: rückwärts kreisen</p>	<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Stand schulterbreit</p>	<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Stand schulterbreit, Beine stehen lassen (nicht wie am Bild mitbewegen)</p>
<p>7 Versetztes Armkreisen</p>  <p style="text-align: right;">7181</p>		
<p><i>Dauer</i> 60 sec</p> <p><u>Notiz</u> Stand schulterbreit, probier hier mal gegenleiche Rotation - 2 Durchgänge</p>		