

## 8.6 Lockerung und Entspannung

### Ziele

- Entspannen und Lockern der Beine, Rücken und Schultern

### Trainingshäufigkeit pro Woche

- Täglich möglich
- Training in der Wohlfühlfrequenz, meist zwischen 5–15 Hz

### 92 Armstütz, kurz



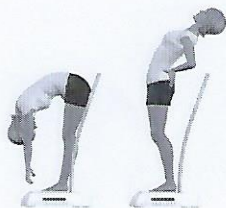
	92	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		5–15 Hz	5–15 Hz	5–15 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### B6 Rund- und Hohlrücken



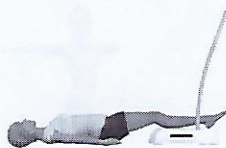
	B6	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		5–15 Hz	5–15 Hz	5–15 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### B2 Rumpfbeuge und Überstrecken



	B2	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		5–15 Hz	5–15 Hz	5–15 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### 7 Rückenlage Unterschenkel auf Galileo



	7	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		5–15 Hz	5–15 Hz	5–15 Hz
Position		1,5–3,5	1,5–3,5	1,5–3,5
Dauer		3:00 Min.	3:00 Min.	3:00 Min.