INNOVATE40® Backrelease

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1. Übung	Fußsohle	Oberer Rücken	Pause	Fußsohle	Oberer Rücken	Pause	Wade
	45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite
2. Übung	Wade	Schultermuskulatur		Wade	Brustmuskulatur		Brustmuskulatur
	45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite
3. Übung	Oberer Rücken	Nacken		Brustmuskulatur	Schultermuskulatur		Schultermuskulatur
	45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite
4. Übung	Brustmuskulatur			Nacken			Nacken
	45 Sek. pro Seite			45 Sek. pro Seite			45 Sek. pro Seite
Hinweis	Mache zwei komplette Durchgänge. Die Übungen werden immer nacheinander ausgeführt. Mache zwischen einem Seitenwechsel 30 Sek. und zwischen einem Übungswechsel 1 Min. Pause.						

Copyright ©
IY Corporation
All Rights Reserved.

INNOVATE40® Backrelease

	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
1. Übung	Fußsohle	Pause	Wade	Fußsohle	Pause	Fußsohle	Oberer Rücken
	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite
2. Übung	Wade		Oberer Rücken	Brustmuskulatur		Wade	Brustmuskulatur
	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite
3. Übung	Brustmuskulatur		Schultermuskulatur	Oberer Rücken		Schultermuskulatur	Nacken
	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite	45 Sek. pro Seite
4. Übung	Oberer Rücken		Nacken			Nacken	
	45 Sek. pro Seite		45 Sek. pro Seite			45 Sek. pro Seite	
Hinweis	Mache zwei komplette Durchgänge. Die Übungen werden immer nacheinander ausgeführt. Mache zwischen einem Seitenwechsel 30 Sek. und zwischen einem Übungswechsel 1 Min. Pause.						

Copyright ©
IY Corporation
All Rights Reserved.