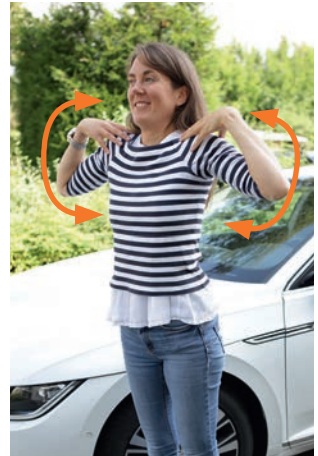


# Gymnastik für den Rastplatz

## 1. Strecken und Räkeln



## 2. Schulterkreisen



## 3. Nackenmuskeln dehnen



## 4. Kopfpendeln

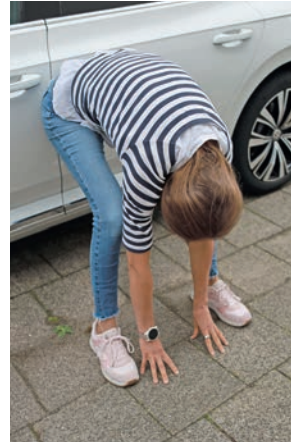


Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.

### 5. Schulterblätter zusammenziehen



### 6. Brust- und Rückenmuskeln dehnen



### 7. Oberschenkelmuskel (Vorderseite) dehnen



### 8. Oberschenkelmuskel (Rückseite) dehnen

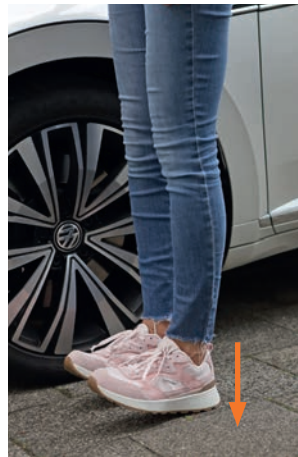


Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.

## 9. seitliche Rumpfmuskeln



## 10. Zehen- und Fersenstand



## 12. Wadenmuskeln dehnen



Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.