

## Workoutplan für mehr Beweglichkeit

	Arm Openings (siehe S. 56)	6 Wiederholungen pro Seite
	Chest Expansion (siehe S. 160)	8 Wiederholungen
	Side Lunge (siehe S. 132)	8 Wiederholungen pro Seite
	Up Stretch (siehe S. 122)	10 Wiederholungen
	Half Roll Back (siehe S. 194)	10 Wiederholungen
	Roll Up (siehe S. 140)	8 Wiederholungen
	Lying Bow and Arrow (siehe S. 178)	8 Wiederholungen pro Seite
	Single Leg Circle (siehe S. 186)	8 Wiederholungen pro Seite

	Rocking Preparation (siehe S. 152)	8 Wiederholungen
	Thread the Needle (siehe S. 150)	6 Wiederholungen pro Seite