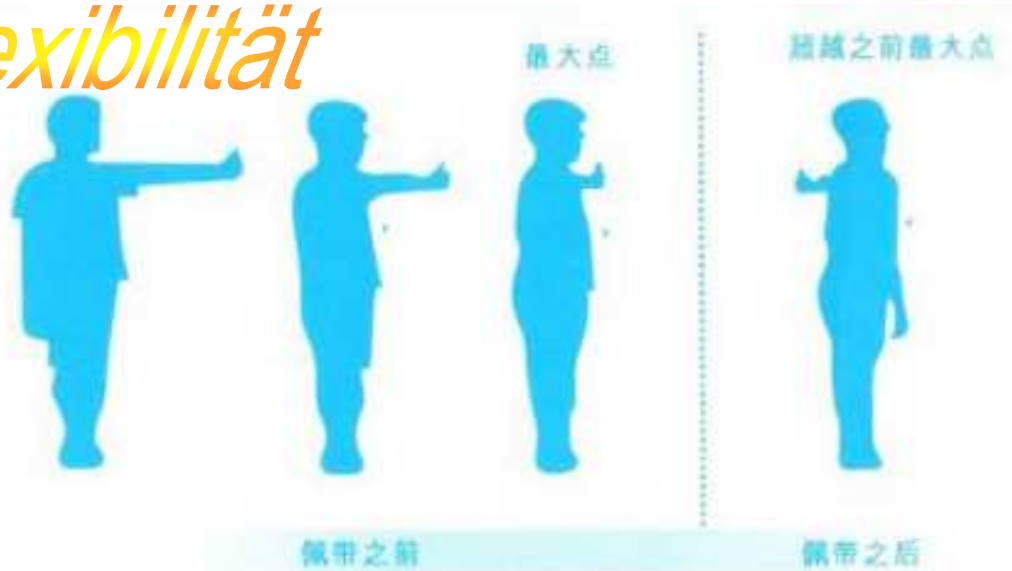


# Experimentelle Präsentation: Flexibilität

## Flexibilität

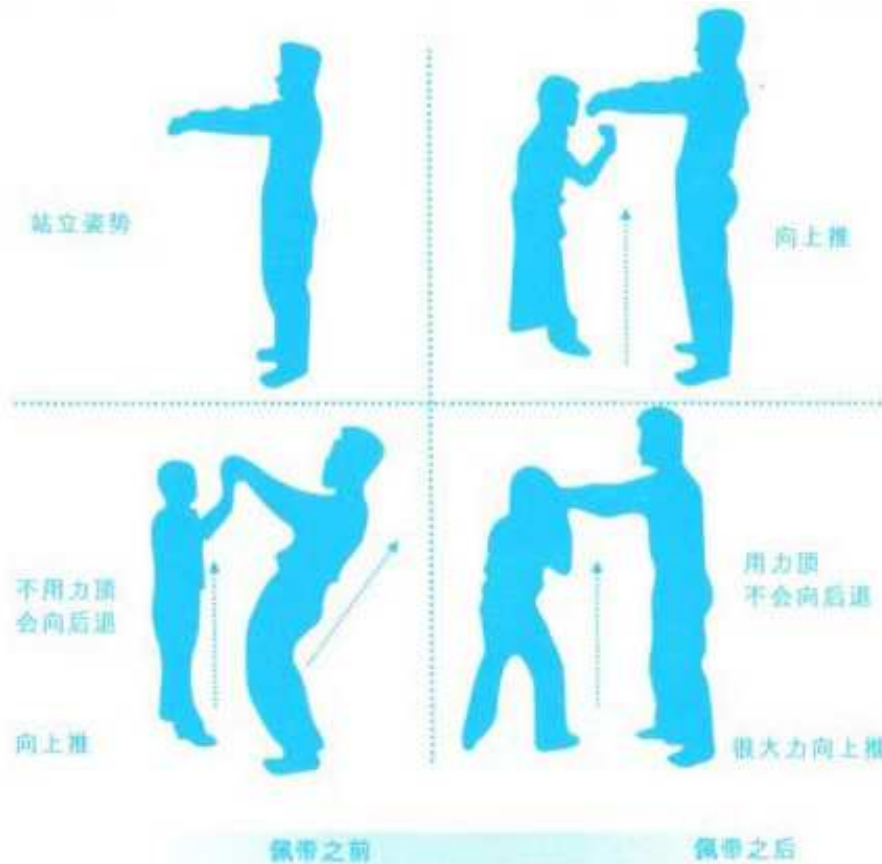


1. Stellen Sie sich gerade hin, die Beine sind leicht gespreizt.
2. Heben Sie den rechten Arm, und strecken Sie ihn gerade nach vorn aus. Ihr Rumpf und Ihr Arm sollten einen 90-Grad-Winkel bilden. Der Daumen zeigt nach oben.
3. Langsam drehen Sie Ihren Körper so weit wie möglich im Uhrzeigersinn und achten Sie darauf, wie weit Sie sich drehen können.
4. Legen Sie das Armband an, versuchen Sie die Übung noch einmal und Sie werden sehen, dass Ihr Körper beweglicher ist.

## Flexibilität

1. Stellen Sie sich gerade hin, die Beine sind leicht gespreizt. Bücken Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Zehe zu berühren. Je tiefer Sie sich beugen, desto besser.
2. Legen Sie das Armband an, wiederholen Sie die Übung, und Sie werden sehen, dass es Ihnen viel leichter gelingt.

# Experimentelle Präsentation : Kraft



1. Stehen Sie gerade, die Beine sind leicht gespreizt.
2. Strecken Sie Ihre Arme aus, halten Sie die Zeigefinger fest zusammen und der Rücken bleibt gerade. Lassen Sie eine andere Person stark gegen die Überlappung der Zeigefinger drücken und versuchen Sie diesem Druck standzuhalten.
3. Legen Sie das Armband an, wiederholen Sie die Übung und Sie werden feststellen, dass der Widerstand stärker geworden ist.