

Reduktion auf 4 Muskelgruppen

Nach ausreichender Übung erfolgt die Reduktion von 7 auf 4 MG. Diese werden wie folgt zusammengefasst:

Hände und Arme	
1	Beide Hände und Arme (Hand- /Unterarmmuskulatur; Oberarm)
Gesicht und Nacken	
2	Stirn, mittlere Gesichtspartie, untere Gesichtspartie („Schwepes- Gesicht“) und Nacken anspannen
Rumpfbereich	
3	Brust-, Schulter-, Rückenmuskulatur; Bauch (optional Gesäß)
Beide Beine	
6	Beide Beine (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)