

Reduktion auf 7 Muskelgruppen

Nach ausreichender Übung erfolgt die Reduktion von 16 auf 7 MG. Diese werden wie folgt zusammengefasst:

Hände und Arme	
1	Dominanter* Arm (Hand- /Unterarmmuskulatur; Oberarm)
2	Nichtdominanter Arm (Hand- /Unterarmmuskulatur; Oberarm)
Gesicht	
3	Stirn, mittlere Gesichtspartie, untere Gesichtspartie („Schwepes- Gesicht“)
Rumpfbereich	
4	Nacken
5	Brust-, Schulter-, Rückenmuskulatur; Bauch
Beine	
6	Dominantes Bein (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)
7	Nichtdominantes Bein (Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß)

*mit „dominant“ ist z.B. die führende Hand (Rechts- bzw. Linkshänder) gemeint