

Im Wechsel

Doppelkinn!



10x 15 Sekunden

Kopf in den Boden
drücken und dabei mit
dem Mund ausatmen



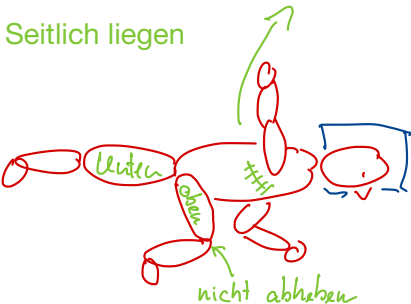
3x 10

Mit der Nasenspitze
eine 8 an der Decke
nachmalen



2-3 Minuten

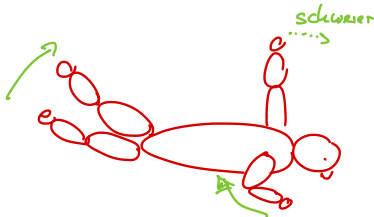
Arme auseinander strecken
und Brust öffnen



3x auf jeder Seite Brust und
Schulter dehnen

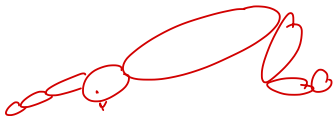
Zwei Übungen:

- Dehnen und Hände wieder zusammen bringen (dynamisch)
- Statisch für 30 Sekunden dehnen



3x jede Seite für 20 Sekunden

Auf den Bauch legen
Beine verschieben
den Körper mit dem oberen
Arm drehen so dass Brust und
Schultern gedehnt werden



Dehnen



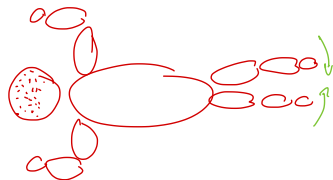
20 Sekunden

5x je Seite, max. 20x

Auf den Rücken legen

Kopf auf die eine Seite und Beine auf die andere
Seite drehen

Vor dem Wechsel zur Mitte zurück kehren und
kurz verweilen



20 Sekunden

15 Wiederholungen

- 1) schwieriger: Beine zusammen pressen
- 2) schwieriger: Arme ausstrecken
- 3) schwieriger: Gewichte an die Arme

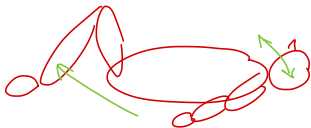


20 Sekunden

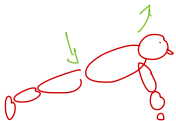
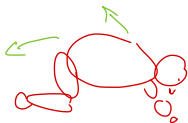
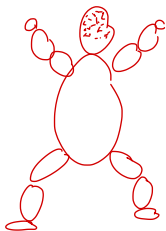


breiter Stand

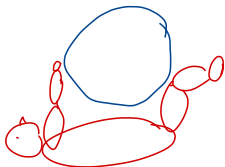
- 1) stabil stehen
- 2) Hand auf die Brust
- 3) Hand ausstrecken
- 4) Hand /Arm nach hinten bewegen
- Becker in Ausgangsstellung lassen
- 5) mit Kopf der Hand folgen



- 1) Waden berühren
- 2) Kopf absetzen

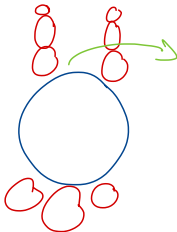


- 1) breiter Vierfüßlerstand + Fußspitzen nach außen
- 2) Becken so weit wie möglich hinten
- 3) Becken nach unten durchdrücken



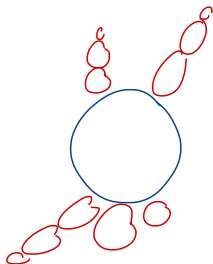
5x 20 Sekunden

Mit dem Bauch
atmen



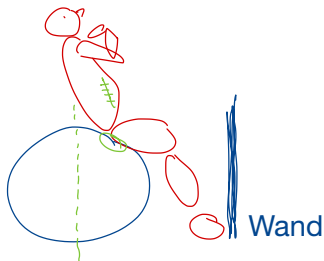
5x 20 Sekunden

Becken kippen



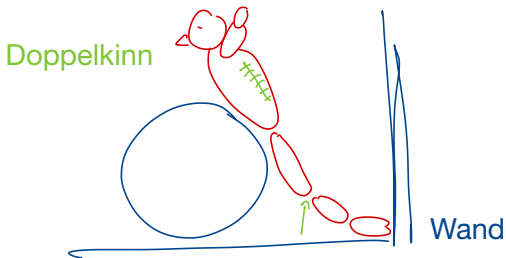
5x 20 Sekunden

Diagonal Arme/
Beine aus-
strecken



5x 20 Sekunden

Mit dem Bauch atmen
Vor dem Schwerpunkt sitzen



5x 20 Sekunden

Knie von der Matte heben