

Alle Übungen 15 -25 Mal wiederholen.

Mobilisation



Brustbein heben und Arme ausdrehen

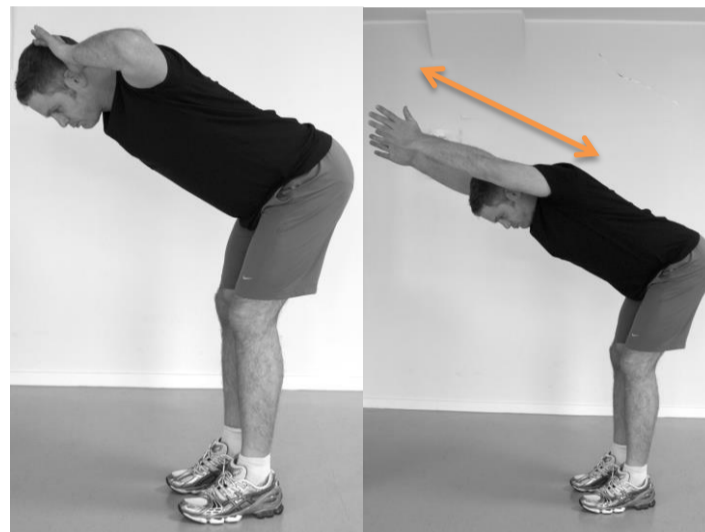
Hüfte im Wechsel sanft zur Seite schieben

Nasenspitze hinter den Bauchnabel

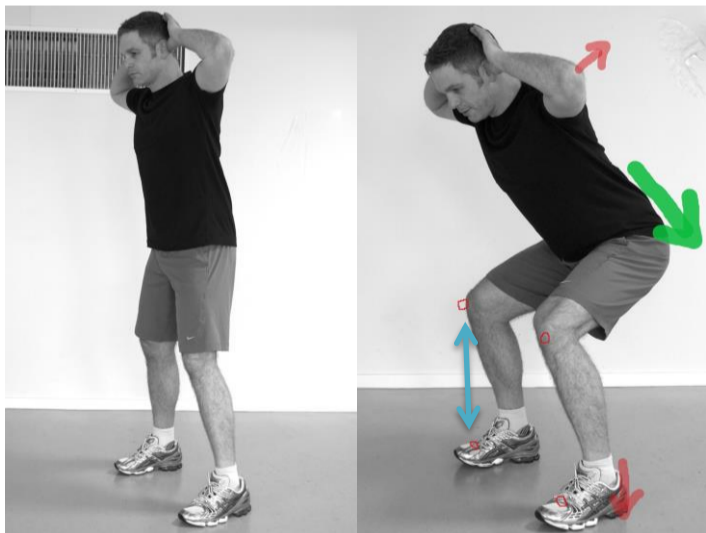
Kräftigung



Mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken vorbeugen



Ellbogen hochziehen und Arme nach vorne oben schieben



Aus dem schulterbreiter Stand mit geradem Rücken nach hinten absetzen.

Druck auf den Außenkanten der Fersen betonen.



Mit langer Wirbelsäule nach vorne beugen und wieder aufrichten.



Im aufrechten Stand Arme gestreckt auseinander ziehen.



Diagonaler Zug vorm Körper.