

# 7 Grundübungen je 30 sek. halten

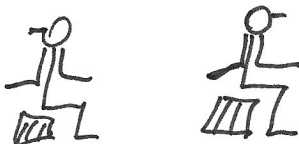
① Arme max. überkreuzen + Seiten wechseln



② Zwerchfell lockern mit Fingerspitzen unterm Rippenbogen



③ Kopfwecker durch max. seitliche Drehung des Kopfes



④ Rückenstrecker . Rotation mit Oberkörper + Kopf immer dahin, welche Hand unten liegt



⑤ Rückenlage . Aktivierung vorderer Sägemuskel



⑥ Hüftbeuger a) Knie zur Schulter + wechseln  
b) Knie zum Brustbein



⑦ Lymph + Venensystem a) Fuß vor + zurück  
b) Fuß kreisen

