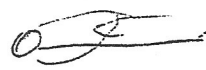
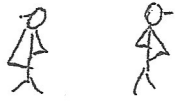


1.  Kopf auf Brust. Oberkörper einrollen.
Arme überkreuzen. 1x links, dann 1x rechte
Beine anwinkeln. Knie zusammen, Füße auf
Zehenspitzen zum Po ziehen
2.  Zwerchfell lockern. Rücken flach auf Boden.
In Bauch atmen. Finger unterhalb Knie legen.
nach Ausatmen betendrücken
3.  Arme hinten ablegen. Rücken flach. Knie zus.
Füße auf Zehenspitzen zum Po.
4.  a) Knie zur Schulter + halten → Dickdarm
b) Knie zur Brustmitte + halten → Niere + Nabel
Seiten wechseln
5.  a) Fuß vor + zurück beugen
b) Fuß nach außen kreisen } Lymphfluss
Seiten wechseln
6.  Hüftbreit stehen. Arme anwinkeln.
Kopf wenden + halten (min 30 Sec.) - Seitenwechseln
→ Training Kopfwender
7.  Hüftbreit stehen. 1. Hand auf Hüfte, 2. Hand zwischen
Schulterblätter.
Oberkörper + Kopf zus. maximal in die Richtung
drehen wo Hand unten ist.
8.  Rotation im Halsfluss
macht BWS frei !!!
Das ist wichtig
min. 12 x wiederholen
Beugen Strecken Beugen Strecken
Ausatmen Einatmen Einatmen Ausatmen

Bitte jede Übung für jeweils 30 Sek. halten.