

Dehnen/Entspannen

# Rücken- und Brustmuskulatur

- Aus dem Fersensitz mit den Händen so weit wie möglich nach vorne laufen
- Schultern Richtung Boden schieben
- Ca. 30 Sekunden halten



# Bauchmuskulatur

- In Bauchlage die Hände neben der Brust abstützen und die Arme strecken
- Blickrichtung nach oben
- Ca. 30 Sekunden halten



# Seitliche Rumpfmuskulatur

- Im Grätschstand mit einer Hand auf dem Oberschenkel abstützen und den anderen Arm über den Kopf führen
- Seitenwechsel
- Je ca. 30 Sekunden halten



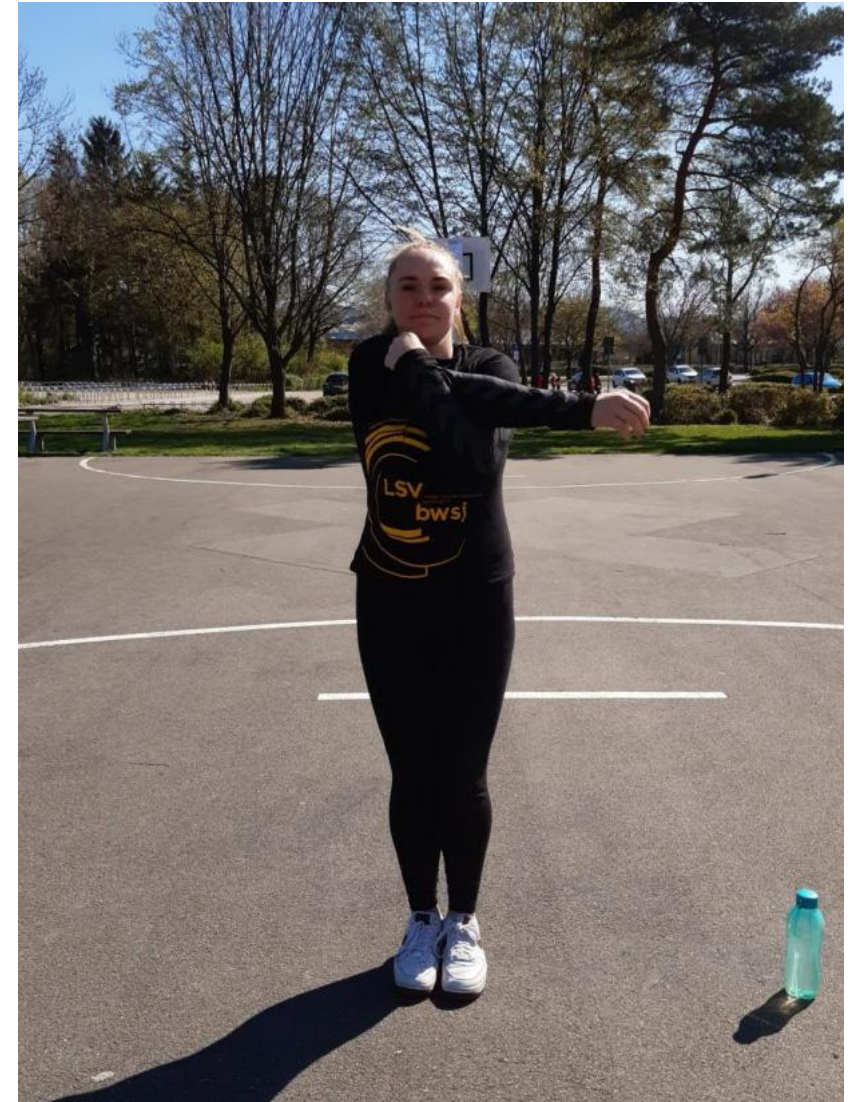
# Nackenmuskulatur

- Eine Hand Richtung Boden schieben und den Kopf auf die andere Seite legen
- Beide Schultern tief halten
- Seitenwechsel
  
- Je ca. 30 Sekunden halten



# Schultermuskulatur

- Einen Arm vor die Brust führen und mit dem anderen Arm leicht nachziehen
- Beide Schultern tief halten
- Seitenwechsel
  
- Je ca. 30 Sekunden halten



# Schulter- und Rückenmuskulatur

- Hände vor dem Körper verschränken und nach vorne schieben, dabei einen Buckel machen
- Ca. 30 Sekunden halten



# Brustmuskulatur

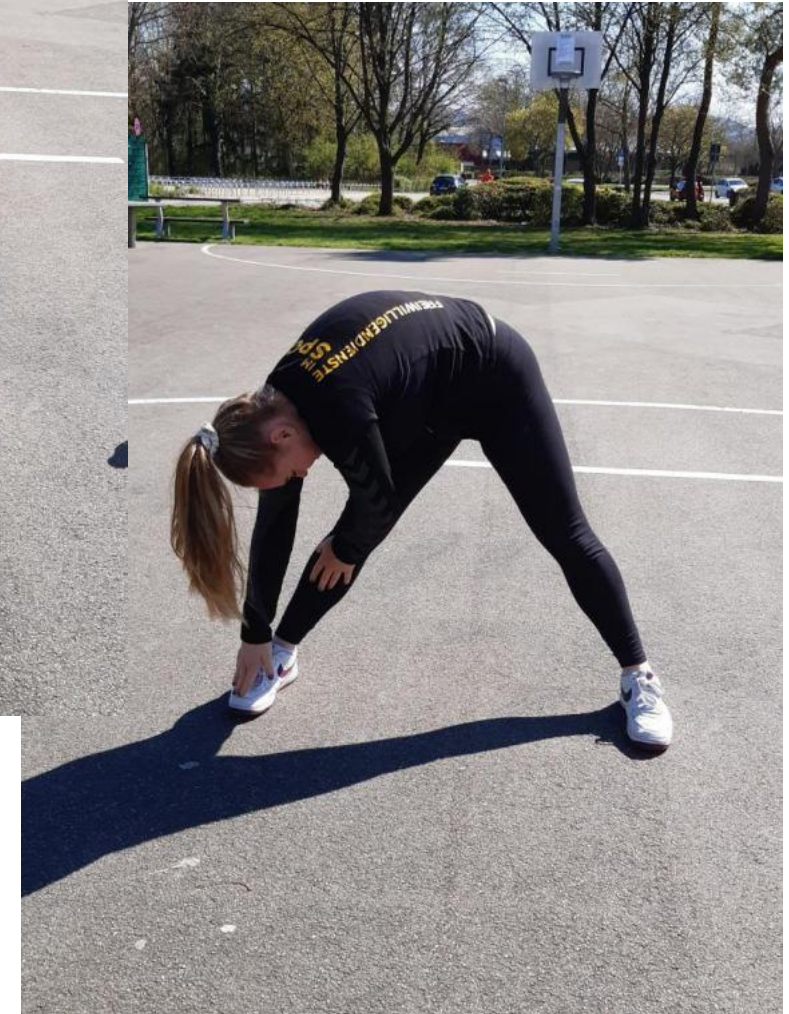
- Hände hinter dem Körper verschränken und nach hinten schieben, dabei die Brust leicht nach vorne schieben
- Ca. 30 Sekunden halten





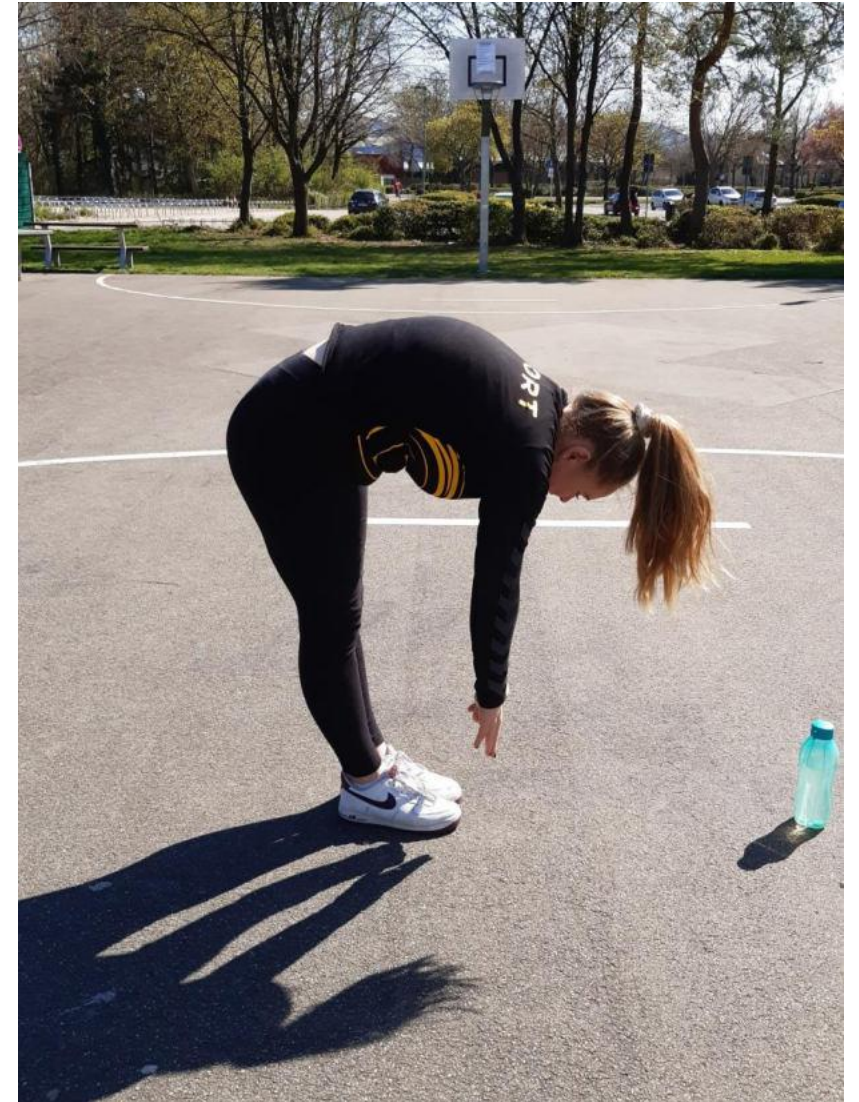
# Innere Oberschenkelmuskulatur

- Im Grätschstand die Arme zwischen den Beinen durchschwingen lassen
- Mit den Händen von einem Bein zum anderen Wandern
- Je ca. 30 Sekunden halten



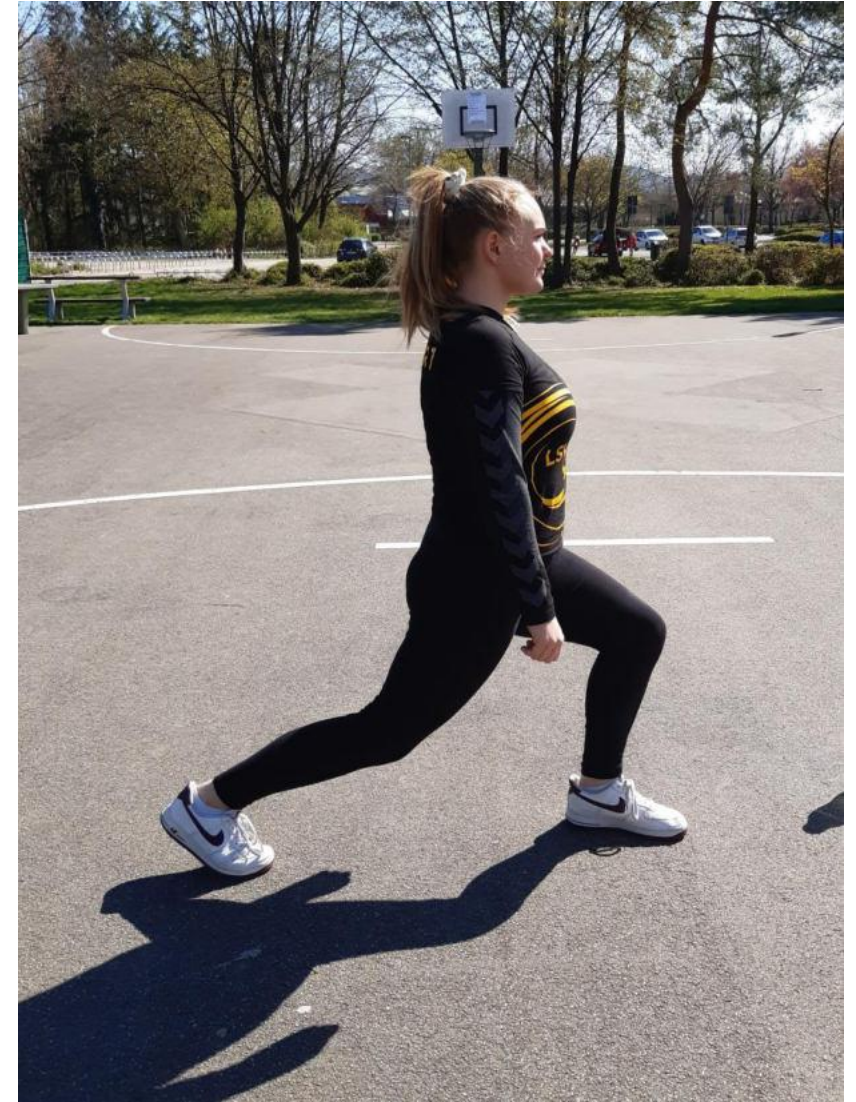
# Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Hände so weit wie möglich an den Beinen entlang nach unten führen
- Ca. 30 Sekunden halten



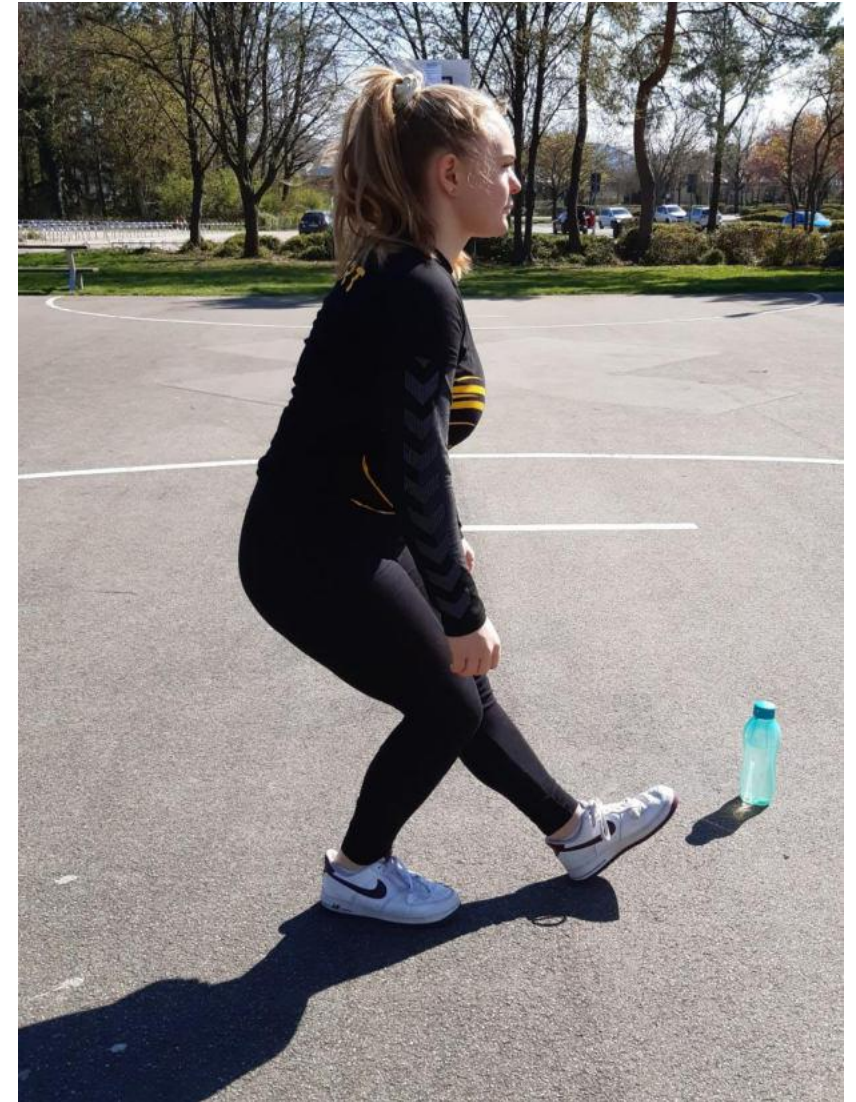
# Hüftbeuger

- In der Schrittstellung das vordere Bein leicht beugen
- Das hintere Bein gestreckt halten und die Hüfte Richtung Boden schieben
- Seitenwechsel
- Ja ca. 30 Sekunden halten



# Wadenmuskulatur

- In der Schrittstellung die vordere Ferse aufstellen und das vordere Bein Strecken
- Das hintere Knie leicht beugen
- Seitenwechsel
  
- Je ca. 30 Sekunden halten



Viel Spaß!