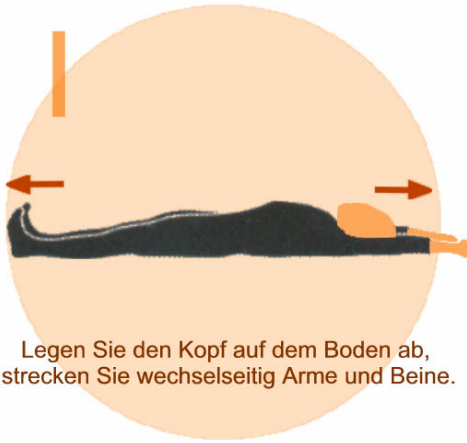


ÜBUNGSPROGRAMM



Legen Sie den Kopf auf dem Boden ab, strecken Sie wechselseitig Arme und Beine.



Fassen Sie in die Kniekehlen und ziehen Sie die Oberschenkel zum Körper



Legen Sie den rechten Fuß an die linke Kniekehle. Legen Sie den rechten Arm seitlich angewinkelt ab. Drücken Sie das rechte Knie links zum Boden.



Drücken Sie die Wirbelsäule nach oben, danach den Rücken nach unten führen.



Legen Sie den linken Fuß an den rechten Oberschenkel. Ziehen Sie den rechten Oberschenkel zum Körper.



Gehen Sie mit dem Gesäß zu den Fersen, legen Sie den Oberkörper auf die Oberschenkel.



Spannen Sie Gesäß und Bauchmuskeln an. Heben Sie die gestreckten Arme vom Boden ab und bewegen Sie die Schultern nach hinten.



Stützen Sie den Unterarm unter der Schulter. Beugen Sie die Beine an. Bewegen Sie das Becken nach oben.



Stellen Sie den linken Fuß vor das Gesäß. Fassen Sie in die rechte Kniekehle. Ziehen Sie das rechte Bein zum Oberkörper.



Ziehen Sie das untere Bein nach vorne und legen Sie den Kopf auf den unteren Arm. Ziehen Sie den oberen Fuß zum Gesäß.



Spannen Sie die Schultern nach unten. Neigen Sie den Kopf zur Seite.



Ziehen Sie mit beiden Händen das Kinn zur Brust.