

Abschluss/Dehnung:

Mind. 30 sec. halten – ggf. Seitenwechsel

Macht die Übungen grundsätzlich so lange, wie es euch gut tut – hört auf euren Körper!

Im Stand:

* Rechten Arm nach oben strecken und Oberkörper nach links neigen – Dehnen der Seitenmuskulatur
(Vorsicht: mit der Hüfte nicht nach vorn oder hinten ausweichen)

=> mind. 30 sec. halten – Seitenwechsel

* Arme nach vorn Ausstrecken, Hände fassen sich an, Rücken ist rund – Schulterblätter auseinanderziehen

* Hände in den Rücken, Schulterblätter zusammenschieben

* Rechten Fuß nach vorn stellen, Fußspitze hochziehen, Po absenken – Dehnung in der Wade spüren

* Ferse zum Po ziehen

* Schulterkreisen

* Alles nochmal ausschütteln/lockern!

Gut gemacht!



Eure Dolores