

Jede Übung **mind. 10 Sekunden halten** und **3x wiederholen**.

Nach jeder Übung die entsprechenden Muskeln **ausschütteln/lockern**, um den Stoffwechsel der Muskeln wieder anzuregen.

Die Anspannung der Muskeln sollte gegen den gedachten Widerstand **so kraftvoll wie möglich** erfolgen.

Stehen oder Sitzen:

1. **Arme in U-Halte bringen** (Arme seitlich anheben, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Unterarme im rechten Winkel zum Oberarm, Fingerspitzen zeigen nach oben) => **Schulterblätter zusammenschieben** (bzw. mit den Unterarmen gegen einen gedachten Türrahmen drücken)
2. **Arme nach vorn ausstrecken** => **Schulterblätter auseinanderziehen** (bzw. mit Händen gegen eine Wand drücken) **und halten**
3. **Ellenbogen und Hände aneinanderlegen**, Fingerspitzen zeigen nach oben, Ellenbogen sind auf Brusthöhe => **die Finger beider Hände gegeneinander drücken** (wenn möglich auch die Ellenbogen aneinanderdrücken)

Rückenlage:

4. Beine angewinkelt aufstellen, Hände überkreuz auf die Schultern legen => **Kopf und Schultern anheben**, dabei Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
5. Beine ausstrecken => **alles von Kopf bis zu den Füßen nacheinander fest auf den Boden drücken** (also Kopf, Schultergelenke, Po, Beine, Fersen) => die **Anspannung in umgekehrter Reihenfolge wieder lösen**
6. Beine angewinkelt aufstellen, Arme neben den Körper ablegen => **Rücken langsam aufrollen** (Wirbel für Wirbel, vom Po bis zu den Schultern, so dass zwischen Schultern und Knien eine gerade Linie entsteht), Schultern und Kopf bleiben am Boden => **halten** => **langsam wieder abrollen von oben nach unten**, wieder Wirbel für Wirbel

Bauchlage:

7. Stirn auf den Unterarmen ablegen => **linkes Bein gestreckt etwa 10 cm anheben** => halten => **Seitenwechsel**
8. Stirn auf den rechten Unterarm ablegen => **linken Arm nach vorn ausstrecken und etwa 10 cm anheben** (Schulter zieht weg vom Ohr) => **Seitenwechsel**
9. Arme und Beine sind gestreckt => beide **Arme und Beine etwa 10 cm anheben**

Stehen oder Sitzen:

10. Arme hängen seitlich am Körper, Rücken gerade => **Pobacken zusammenkneifen** (so fest, als würde man ein Eurostück einklemmen)
11. Hände übereinander auf die Stirn legen => **mit Kopf gegen die Handflächen drücken**
12. Linke Hand an die linke Schläfe legen => **mit dem Kopf gegen die Handfläche drücken** =>

Seitenwechsel