

Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus



1 Hintere Schulter

- Aufrechter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme unter Spannung senkrecht Richtung Boden strecken
- Arme seitlich bis auf Schulterhöhe nach oben führen, Schulterblätter zusammenziehen

2 Vierfüßlerstand

- Im Vierfüßlerstand auf die Matte begeben, Knie sind unter dem Hüftgelenk und Handgelenke unter dem Schultergelenk
- Rücken ist gerade
- Abwechselnd diagonal einen Arm und ein Bein ausstrecken, sodass Arm, Bein und Rücken eine Linie bilden

3 Bauchmuskulatur

- In Rückenlage auf die Matte legen
- Beine sind angewinkelt, Finger gehen an die Schläfe und Rücken in die Matte pressen
- Über die Bauchmuskulatur den Oberkörper immer wieder nach oben aufrollen und langsam wieder absenken

4 Unterer Rücken

- In Rückenlage auf die Matte legen und Beine aufstellen, sodass die Knie gebeugt sind
- Arme neben dem Körper ablegen und das Becken Richtung Decke anheben, sodass das Gesäß von der Matte abhebt und Oberschenkel sowie Oberkörper eine Linie bilden
- Position kurz halten und langsam zu der Ausgangsposition zurückkehren, das Gesäß wird dabei nicht auf der Matte abgelegt

5 Unterer Rücken

- In Bauchlage auf die Matte legen und Arme nach vorne ausstrecken
- Gleichzeitig den Oberkörper, die Beine und die Arme von der Matte abheben
- Diese Position halten

6 Brustmuskulatur

- Aufrechter Stand, Handflächen zusammenführen, Arme auf Brusthöhe heben
- Handflächen fest zusammenpressen und Position halten

Führen Sie jede Übung 30 Sekunden lang aus



1 Hintere Schulter

- Aufrechter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen
- Arme gestreckt in Verlängerung der Wirbelsäule mit über den Kopf nehmen
- Mit den Armen kleine Hackbewegungen ausführen

2 Vierfüßlerstand

- Im Vierfüßlerstand auf die Matte begeben, Knie sind unter dem Hüftgelenk und Handgelenke unter dem Schultergelenk
- Rücken ist gerade
- Abwechselnd parallel einen Arm und ein Bein ausstrecken, sodass Arm, Bein und Rücken eine Linie bilden

3 Bauchmuskulatur

- In Rückenlage auf die Matte legen
- Beine sind angewinkelt, Finger gehen an die Schläfe und Rücken in die Matte pressen
- Über die Bauchmuskulatur den Oberkörper immer wieder nach oben aufrollen, sodass sich diagonal Ellenbogen und Knie nähern und langsam wieder absenken

4 Unterer Rücken

- In Rückenlage auf die Matte legen und Beine aufstellen, sodass die Knie gebeugt sind
- Arme neben dem Körper ablegen und das Becken Richtung Decke anheben, sodass das Gesäß von der Matte abhebt und Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden
- In dieser Position abwechselnd das linke und rechte Bein ausstrecken, sodass das ausgestreckte Bein und der Oberkörper eine Linie bilden

5 Unterer Rücken

- In Bauchlage auf die Matte legen und Arme nach vorne ausstrecken
- Gleichzeitig den Oberkörper, die Beine und die Arme von der Matte abheben
- In dieser Position leichte Hackbewegungen mit den Armen und Beinen ausführen

6 Brustmuskulatur

- Aufrechter Stand, Handflächen zusammenführen, Arme auf Brusthöhe heben
- Handflächen fest zusammenpressen und langsam nach oben und unten bewegen