

DEHNUNG

an der Parkbank

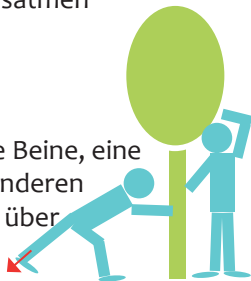
Mach alle
Übungen auf
beide Seiten!

■ Strecke den rechten Arm aus und lege ihn seitlich außen an das linke Knie. Strecke den linken Arm mit Handfläche nach oben zeigend nach hinten. Schau der Handfläche nach. Verharre 3 Atemzüge in dieser Drehstellung. Wachse beim Einatmen hoch, dreh dich beim Ausatmen behutsam weiter.

■ Verschränke die Finger ineinander und dreh die Handflächen nach außen, streck deine Arme über dem Kopf aus. Beim Einatmen anwachsen, beim Ausatmen zur Seite drehen.

am Parkbaum

■ Stell dich seitlich vom Baum auf, breite Beine, eine Hand ist am Baum gestützt. Dehne den anderen Arm und die Schulter, indem du den Arm über den Kopf Richtung Baum streckst.



■ Stell dich eine Armlänge vor dem Baum auf und berühre in Brusthöhe mit beiden Armen den Baum. Streck deinen Po nach hinten hinaus mit möglichst flachem Rücken. Stell nun einen Fuß etwas näher zum Baum und mach mit dem anderen Bein einen großen Schritt nach hinten, das Gewicht bleibt vorne. Schiebe die Ferse des hinteren Beins zum Boden.