

ROTATION



Dehnung der Brust- und Rumpfmuskulatur

- Nimm einen schulterbreiten Stand ein und greife einen Stock an seinen Enden.
- Strecke die Arme nach oben und drehe den Oberkörper zu einer Seite. Der Rücken bleibt aufrecht und der Kopf folgt der Richtung des Oberkörpers. Die Hüfte bleibt stabil in der Position.
- Drehe den Oberkörper zur anderen Seite und halte die Position.

30 Sekunden jede Seite halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

ZEHENSTAND



Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Nimm einen hüftbreiten, stabilen Stand ein und positioniere die Stöcke vor dir.
- Hebe langsam die Fersen an, sodass du auf den Zehenspitzen stehst. Zusätzlich kannst du ohne Stöcke verstärkt deine Gleichgewicht trainieren.
- Halte die Position kurz und senke die Fersen dann langsam wieder ab. Verlagere das Gewicht auf die Ferse und ziehe die Fußspitzen leicht an.

15-mal Ferse anheben und senken

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

