

## APFEL PFLÜCKEN



### Kräftigung der Schultermuskulatur / Mobilisation der Wirbelsäule

- Nimm einen hüftbreiten, stabilen Stand ein.
- Strecke beide Arme gerade nach oben. Die Handflächen zeigen zueinander.
- Ziehe die Arme im Wechsel weiter nach oben. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet. Führe bei sicherem Stand die Übung auf Zehenspitzen durch.

**15-mal jeden Arm nach oben ziehen**

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

## KNIEHEBEN



### Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- Nimm einen hüftbreiten, stabilen Stand ein und spanne den Rumpf an.
- Ziehe abwechselnd die Knie nach oben. Versuche dabei im Knie einen 90°-Winkel zu halten und ziehe die Fußspitzen aktiv nach oben. Je höher die Knie angehoben werden, desto anspruchsvoller die Übung.
- Schwinde die gestreckten Arme gegengleich mit dem Bein mit.

**15-mal jedes Knie anheben**

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

Lust auf mehr? Für mehr Tipps  
und weitere Standorte hier scannen!

