

BRUSTÖFFNER



Kräftigung der Schultermuskulatur / Dehnung der Brustmuskulatur

- Nimm einen breiten, stabilen Stand ein und spanne den Rumpf an.
- Hebe die Arme seitlich auf Schulterhöhe an. Die Ellenbogen bilden einen 90°-Winkel.
- Führe die Arme vor dem Körper zusammen. Ziehe beim Zurückführen der Arme die Schulterblätter zusammen und halte die Position kurz.

15-mal Arme zusammenführen

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

BEINPENDEL



Mobilisation der Hüftgelenke / Förderung des Gleichgewichts

- Stelle dich aufrecht hin und verlagere das Gewicht auf das rechte Bein.
- Das linke Bein schwingt nach vorne. Dabei geht der rechte Arm nach vorne, der linke Arm nach hinten.
- Schwinge dann das linke Bein in einer flüssigen Bewegung nach hinten, die Arme wechseln mit. Wechsle das Stand- und Schwungbein.

15-mal jedes Bein schwingen

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

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

