

SEITNEIGEN



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

- Nimm einen schulterbreiten Stand ein.
- Ziehe den rechten Arm nach links über den Kopf und neige dich in diese Richtung, bis eine Dehnung in der rechten Körperseite zu spüren ist. Der Körper bewegt sich dabei auf einer Linie (keine Verlagerung nach vorne).
- Komme langsam in die Ausgangsposition zurück und wechsle die Seite.

30 Sekunden jede Seite halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

EINBEINSTAND



Förderung des Gleichgewichts

- Nimm einen aufrechten Stand ein. Die Arme können seitlich ausgestreckt oder in die Hüfte gestemmt werden.
- Hebe nun langsam ein Bein an und halte die Position. Je höher du das Bein hebst, desto schwieriger ist die Übung.
- Setze das Bein langsam ab und hebe das andere Bein und halte die Position.

30 Sekunden jede Seite halten

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

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

