

BEWEGUNGSHALTESTELLE

VORBEUGEN



Kräftigung der Rumpf- und Armmuskulatur

- Nimm einen hüftbreiten, stabilen Stand ein und beuge dich leicht nach vorne. Strecke die Arme nach vorne, die Handflächen zeigen zueinander.
- Hebe die Arme langsam nach oben (neben die Ohren). Der Rumpf bleibt stabil. Halte die Position kurz. Zusätzlich können kleine Bewegungen mit den Händen auf und ab gemacht werden.
- Senke die Arme dann wieder bis zur Ausgangsposition.

15-mal Arme anheben und senken

> kurze Pause (15-30 Sek.)

>> 3- bis 5-mal wiederholen

ZURÜCKLEHNEN



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

- Nimm einen hüftbreiten Stand ein und stelle eine Ferse vor dem Körper auf. Positioniere die Stöcke vor dir.
- Neige den Oberkörper nach vorne und schiebe das Gesäß nach hinten, bis eine Dehnung in der Beinrückseite zu spüren ist. Halte die Position.
- Stelle die andere Ferse auf 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!

