

Hier unser Wochen-Tipp [19] fürs Home-Training!



Im Stand
Ellenbogen 90°
anwinkeln,
Hände fest und
hacken.
Gesäß nach
hinten schieben
und Hände
neben Ohren
hacken.



Im Sitzen eine
Hand an Knie
„außen“. Anderen
Arm in
Schulterhöhe
strecken. Blick
nach außen
oben.
Halten!!
Wechseln!



Füße 1 Meter von
der Wand,
Unterarme oberhalb
der Schulter an
Wand anlehnen.
Stirn auf die Hände.
Ruhig atmen.

Wiederholen.



Auf Stuhlkante setzen
Ellenbogen auf
Oberschenkel.
Wirbel für Wirbel
nach unten rollen
und wieder hochrollen.
Dabei in den Rücken
atmen.



Im Sitzen eine Hand
gestreckt an
Fußknöchel „innen“.
Anderen Arm
strecken und Blick
nach hinten oben.

Wechseln!



Arme
hängen
lassen!
Wirbel für
Wirbel
runter und
wieder
hoch rollen.



Im Sitzen Hände
über Brust kreuzen.
Schultern so weit wie
möglich nach rechts
und links drehen.



Cool Down

Füße parallel. Aufrechte
Wirbelsäule. Arme im
Wechsel hoch. Dabei mit
den Händen „pflücken“.

