

„Training der Faszien – die wie die Innenhäutchen einer Zitrusfrucht, das Fruchtfleisch umhüllen“

Hier unser Wochen-Tipp [22] fürs Home-Training!



### Aufwärmen

- Tänzeln wie ein Boxer
- Krauln wie ein Schwimmer nach vorne und hinten.



Großer Ausfallschritt nach vorn / weich wie eine Katze. 10 mal jede Seite im Wechsel.



Schrittstellung. Arme und Hände gestreckt. Schultern nach vorne ziehen. Hände überkreuzen, Schulterblätter öffnen.



Armschwingen  
Dynamisch Beine und Po einbeziehen. In der Abschwungphase Arme nach hinten und leichtes „Hinsetzen“ (Po nach unten). Mindestens 90 Sekunden.



Ganzkörperdrehung. Beide Knie absenken, hinterer Fuß auf Zehenspitze. Oberkörper mit gestreckten Armen nach rechts / links drehen. Fuß wechseln.



Übung an der Wand  
Hüfte, Kopf, Rumpf eine Linie. Körper stabil. Der Wand nähern und zurück.



Daumen nach hinten. Finger an Kopf. 10 Sekunden Druckpunktmassage. Hände leicht gegeneinander schieben.



### Cool Down!

Im Stand oder Sitzen  
Mit sanftem Druck Ball rollen. Zehen – Gewölbe – Ferse + zurück.

