



coronaPost: Woche 7

Stretching.....immer schön flexibel.

Die 7. Woche und kein Ende. Kein Problem. Hollywood ist für euch da. Diesmal für elastische Muskeln und einen schönen Körper. Hier unser Wochen-Tipp [7] fürs Home-Training!



Musik an.
Bewegen!
Füße tippen rechts,
links, vor, rück.
Arme mitnehmen.



Im Sitzen Schulter
mit abgewinkelter
Hand tief.
Kopf andere Seite,
Ohr zur Schulter.
Ziehen!
Wechseln!



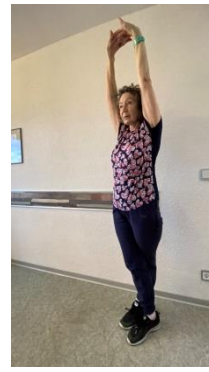
Aufrecht stehen!
Hände verschränkt
über Kopf,
Handflächen
Richtung Decke.
Abwechselnd
rechten (linken)
Handteller
schieben.



Hand auf Stuhl-
lehne oder
Fensterbank
ablegen.
Langer, gerader
Rücken.
Längere Zeit halten.
Ausatmen!



Hand von außen
an Oberarm, Hand
Richtung Boden.
Schulterblätter
dehnen.
Wechseln!



Königsübung!
Einen Fuß über
anderen. Arme
oben verschränken
und strecken.
Spannung Bauch
und Rücken lange
halten.
Fuß wechseln!



Locker in
Schrittstellung!
Hinteren Fuß auf
Zehen stellen und
auf Ferse abrollen.
Fuß immer ein
wenig weiter hinten
absetzen. Körper
tief! Fuß wechseln.



„Jeder Augenblick den du nutzt, ist ein Schatz, den du gewinnst“ (Don Bosco)