



## coronaPost: Woche 28

### „Dehnen – Sauerstoff tanken“

Genießen wir die Sonnenstrahlen und den frischen Frühlingsduft!  
Hier unser Wochen-Tipp [28] fürs Home-Training!



Schrittstellung.  
Beide Arme heben.  
Einatmen.  
Schulterblätter  
bleiben unten!



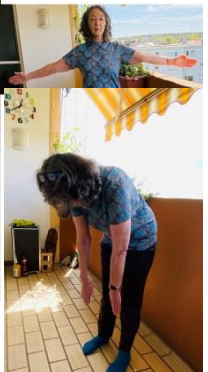
Hände in  
„Gebetsstellung“  
zusammenpressen  
und ein Bein leicht  
nach hinten auf  
Fußspitze.  
Wechseln!



Beim Ausatmen  
Fäuste neben  
Körper. Ellenbogen  
hinten und mal  
rechten, mal linken  
Fuß leicht anheben.



Im Stand Spannung  
aufbauen!  
Handflächen nach  
vorne und Schultern  
mit langem Hals nach  
oben dehnen.



Beim Ausatmen  
Arme zur Seite  
strecken. Beim  
erneuten Ausatmen  
Körper nach unten  
Richtung Füße  
rollen. Beim  
Ausatmen aufrichten.



**Cool Down**  
Arme im Schulter-  
gelenk sanft  
aufdrehen.  
Hände ziehen tief!

Gleichzeitig.  
Gegenein-  
ander.



Mit einer Hand  
festhalten. Anderen  
Arm im Bogen über  
den Kopf.  
Hand zieht.  
Lösen.  
Wiederholen.



In stetigem Wechsel  
Arme lang. Hände  
fest nach oben  
dehnen. Fuß jeweils  
auf die Spitze rollen.



„Alles nimmt ein gutes Ende für den der warten kann.“  
(Leon Tolstoi)