

1. Dauer ca. 2 min.

- Auf dem Boden sitzend, die Füße aufgestellt und nun die Bauchmuskeln anspannen, langsam etwas abrollen mit (rundem Rücken!) wieder hochkommen 4x wiederholen



2. Dauer ca. 2 min.

- am Boden liegen bleiben, das Becken anheben, dabei die Gesäss-Muskeln angespannt halten, langsam wieder abrollen
- 4x wiederholen



3. Dauer ca. 2 min.

- im Wechsel rechtes / linkes Bein in der Verlängerung strecken und alles angespannt halten
- jeweils bis 4 zählen (langsam;-)
- jeweils 4x



4. Dauer ca. 2 min.

- langsam wieder aufrollen und den Oberkörper nach rechts verschrauben
- abrollen, wieder hoch,
- nach links, alles jeweils 4x



5. Dauer ca. 4 min.

- liegen bleiben und „Fahrrad fahren“, 10x vorwärts, 10x rückwärts



6. Dauer ca. 2 min.

- liegen bleiben, Knie nach rechts, dann links fallen lassen und die Dehnung in der Brustmuskulatur genießen;-)



7a. Dauer ca. je 1 min.

- so gut es geht aufrecht sitzen und die Beine öffnen, Arme lang auseinander ziehen und.....



7b. Dauer ca. je 1 min.

- ...
Oberkörper
jeweils
nach
rechts /
links
neigen.



8. Dauer ca. 1 min.

- dann den Oberkörper dem jeweiligen Bein zuneigen
- mit dem Brustbein in Richtung Knie....



9. Dauer ca. 4 min.

- in die Bauchlage begeben, Gesäss-Muskeln angespannt, Beine gestreckt, Arme angewinkelt, Kinn zum Brustbein und dann:
- Oberkörper 4x anheben und senken (nicht ablegen!) Pause und wiederholen



10a. Dauer ca. je 2 min.

- die Armpositionen ständig wechseln, rechts vor / links vor, dicht am Körper entlang, 8x
- Pause



10b. Dauer ca. je 2 min.

- und wiederholen! 8x!



11. Dauer ca. 1-3 min.

- Planking, d.h. auf den Unterarmen und den Füßen gestützt mit totaler Körperspannung **halten!** Zähle bis 8, gerne nochmal, je nach Bedarf und Ehrgeiz.....



12. Dauer ca. 1 min.

- einen runden Rücken machen
- ein Hohlkreuz machen
- beides im Wechsel, jeweils 4x, langsam mit Atmung



13. Dauer ca. 2 min.

- linkes Bein zurück strecken, den rechten Arm nach vorne,
- Seitenwechsel, langsam, gleichmäßig atmen! Balance halten!
- eine Linie, Nacken lang lassen!



14. Dauer ca. 1 min.

- Gestreckte Oberkörper, gestreckte Beine, nach Möglichkeit Fersen zum Boden und einen kleinen Moment halten.
- Beine beugen, Oberkörper hängen lassen und sehr langsam aufrollen
- einen kleinen Dank an den Körper senden und mit Freude morgen alles von vorne.....;-) Danke!

