

Dehnung hintere Körper

Dehnübungen stehend

Hintere Körper

Füße stehen nebeneinander

Arme weit nach oben über den Kopf strecken

Oberkörper mit geradem Rücken in der Hüfte beugen

so weit, bis der Oberkörper parallel zum Boden ist

Arme nach hinten zum Gesäß führen und 60 sec. halten

Jetzt die Arme nach vorne nehmen

den Rücken rund machen

den Oberkörper komplett nach unten beugen, bis die Hände die Füße berühren

3x tief ein und ausatmen 60 sec. halten

Dann Wirbel für Wirbel langsam den Oberkörper nach oben aufrollen, bis Du gerade stehst

Diese Übung noch 3x wiederholen



