






















Rückengymnastik

		<p>Arme vor dem Körper hin und her schwingen</p>
		<p>Die Arme schliessen und öffnen (Blick zum Bauch und nach vorne gerichtet)</p>
		<p>Die Hände auf die Oberschenkel stützen, den Rücken beugen und strecken. Bewegen Sie sich in alle Richtungen</p>
		<p>Kopf nach rechts und links drehen -8 Mal</p>
		<p>Sitzen und aufstehen. Die Knie dürfen die Zehenspitzen nicht übertreten.</p>
		<p>Fersen heben und abstellen -8 Mal</p>

		Heben Sie das linke Knie hoch, bringen Sie das Bein nach hinten, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne bringen. Halten Sie jede Position während 10''. Anschliessen Seite wechseln
		Schwingen Sie das rechte Bein vorwärts und rückwärts. Wechseln Sie das Bein.
		Ausgangsposition: Arme über dem Kopf Lassen Sie die Arme mit Schwung fallen, beugen Sie sich nach vorn mit einem runden Rücken. Dynamisch 4-6 Mal
		Rechter Arm und linkes Bein ausstrecken, Position ca. 10'' halten, Schultern und Becken bleiben stabil. Seitenwechsel
		Stützen Sie sich auf die Unterarme und Knie. Dann Knie anheben. Das Gesäss sollte immer tiefer sein als die Schultern.
		Entspannung: Atmen Sie ein und Atmen Sie langsamer und länger aus Einatmen 2 Sek., Ausatmen 4-5 Sek.