



Oberkörper nach hinten | 10 Sekunden | Tiefe Atmung



Seitlich neigen | 10 Sekunden | Tiefe Atmung | 2 Wiederholungen



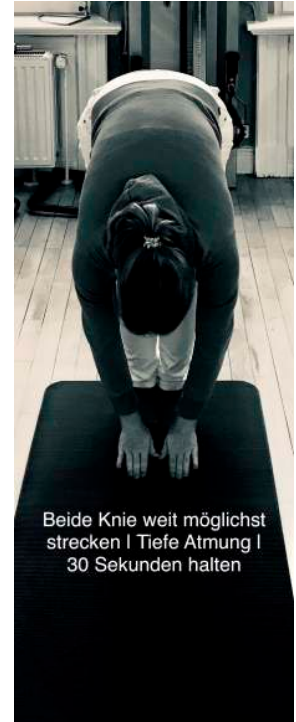
Rechts | Links | Tiefe Atmung



Oberkörper rechts-links | Tiefe Atmung



Körper gerade ausrichten | Halten | rechts-links



Beide Knie weit möglichst strecken | Tiefe Atmung | 30 Sekunden halten



Füße anziehen | Wirbelsäule anheben | Po spannen



Bein strecken | rechts-links



Fuß auflegen | Po heben | rechts-links je 7 W