

# Den Morgen ohne Verspannungen starten!



1

Tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, danach ausatmen und nach unten beugen bis eine gute Dehnung zu spüren ist (3-5 Wdh.)

2

Oberkörper locker nach rechts und links schwingen, Arme entspannt hängen lassen (10 Wdh.)



3

„Flugzeug“: Spannung in die Arme bringen, rechtes Bein nach hinten und zur linken Seite drehen (Gewicht auf dem vorderen Bein), dann zur Mitte kommen, linkes Bein nach hinten und zur rechten Seite drehen (10 Wdh.)

4

Brustkorb öffnen: Arme abwechselnd nach oben strecken (3-5 Wdh. pro Seite)



5

Seitstretch: Arme über den Kopf und zur gegenüberliegenden Seite strecken (3-5 Wdh. pro Seite)

6

Abwechselnd Knie mit den Händen zum Bauch ran ziehen (3-5 Wdh. pro Seite)

7

Kniebeuge mit Armen zur Decke, auf Zehenspitzen hoch drücken und gleichzeitig Arme nach unten nehmen (3-5 Wdh.)

8

Tief einatmen & die Arme zu Decke strecken, ausatmen und nach unten beugen bis eine gute Dehnung zu spüren ist (3-5 Wdh.)

