

Schultern lockern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander
- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an
- Leicht in die Knie gehen
- Rollen Sie die Schultern leicht zurück
- Wiederholen Sie insgesamt 10-mal
- Nun rollen Sie die Schultern leicht nach vorne
- Wiederholen Sie insgesamt 10-mal

Bitte achten Sie bei der Übung auf Ihre Atmung. Häufig wird automatisch die Luft angehalten. Lassen Sie Ihren Atem sanft fließen.

Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern in der Ausgangsposition immer entspannen.