

Aktivierung der Brustwirbelsäule

(Seite 1/2)

5 Wiederholungen pro Seite

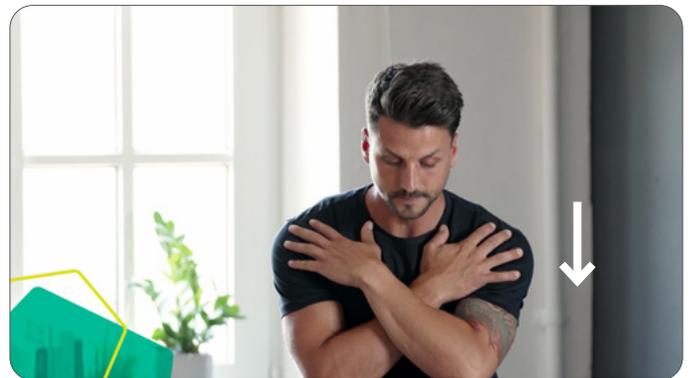
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



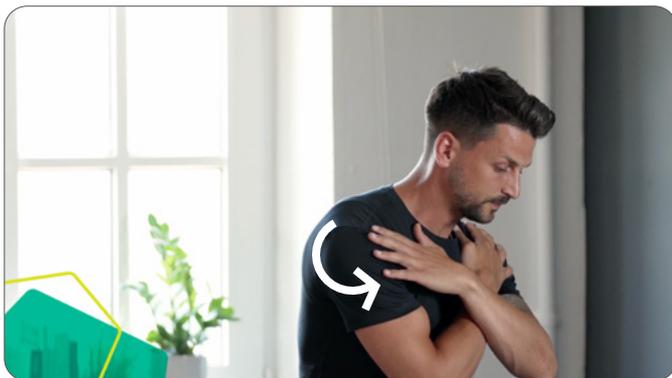
Die Übung kann auch
im Sitzen
durchgeführt
werden.



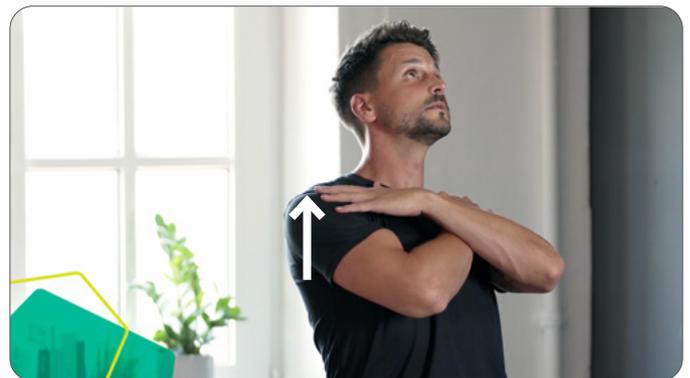
1) Arme überkreuzen und Hände auf die Schulterblätter legen.



2) Das Becken kippen, der Oberkörper ist rund.



3) Den Oberkörper zur Seite drehen.



4) Mit dem Oberkörper zurückgehen. Der Rücken bildet dabei ein Hohlkreuz.

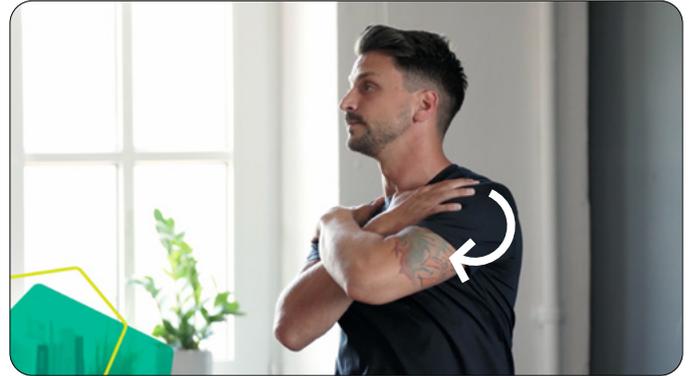
#msundichinbewegung

Aktivierung der Brustwirbelsäule

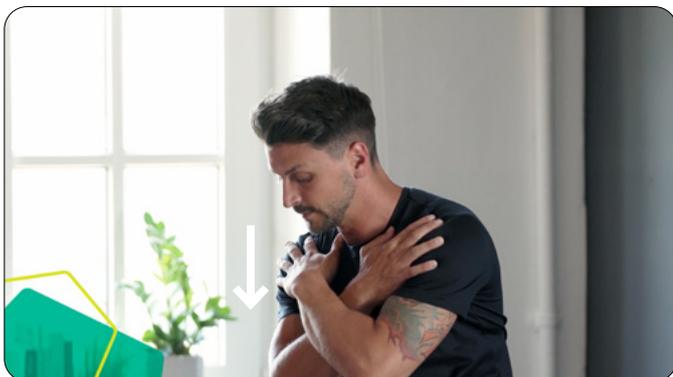
(Seite 2/2)



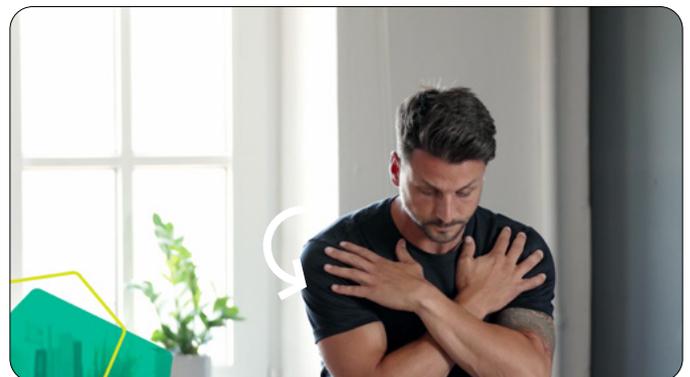
5) In die Mitte drehen.



6) Den Oberkörper auf die andere Seite drehen.



7) Wieder nach vorne beugen.



8) Zurück in die Mitte drehen.

Stufe 2: Übung in einer durchgehenden Bewegung ausführen.

#msundichinbewegung