

## 1. ÜBUNG

### Hand und Unterarm:

- Den Arm ausstrecken. Die Hand zu einer Faust machen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 2. ÜBUNG

### Rechter Oberarm:

- Den Arm zum Körper hin anwinkeln.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 3. ÜBUNG

### Linke Hand und Unterarm:

- Den Arm ausstrecken. Die Hand zu einer Faust machen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 4. ÜBUNG

### Linker Oberarm:

- Den Arm zum Körper hin anwinkeln.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 5. ÜBUNG

### Stirnpartie:

- Augenbrauen nach oben ziehen und die Stirn in Falten legen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 6. ÜBUNG

### Augen, Nase, Wangen:

- Die Nase nach oben ziehen und die Augen zusammenkneifen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 7. ÜBUNG

### Kiefer, Zunge, Mund:

- Die Zähne zusammenbeißen, Zunge an den Gaumen pressen und Mundwinkel nach hinten.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 8. ÜBUNG

### Nacken, Schultern:

- Kopf nach vorne Richtung Brust nehmen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 9. ÜBUNG

### Schultergürtel:

- Schultern nach oben und dann nach hinten ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 10. ÜBUNG

### Brustmuskulatur:

- Tief einatmen und halten.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
-

## 11. ÜBUNG

### **Bauchmuskulatur:**

- Bauch nach innen ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 12. ÜBUNG

### **Rückenmuskulatur:**

- Hohlkreuz machen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 13. ÜBUNG

### **Gesäß und Beckenbodenmuskulatur:**

- Die Gesäßmuskulatur und den Beckenboden anspannen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 14. ÜBUNG

### **Rechter Oberschenkel:**

- Das Bein anheben und durchdrücken.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 15. ÜBUNG

### **Rechte Wade:**

- Das Bein anheben und den Fuß zum Kinn ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 16. ÜBUNG

### **Rechter Fuß:**

- Das Bein anheben, Zehen einrollen und den Fuß nach innen drehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 17. ÜBUNG

### **Linker Oberschenkel:**

- Das Bein anheben und durchdrücken.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 18. ÜBUNG

### **Linke Wade:**

- Das Bein anheben und den Fuß zum Kinn ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 19. ÜBUNG

### **Linker Fuß:**

- Das Bein anheben, Zehen einrollen und den Fuß nach innen drehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
-