

## 1. ÜBUNG

### Rechter Oberarm, Unterarm und Hand:

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

## 2. ÜBUNG

### Linker Oberarm, Unterarm und Hand:

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

## 3. ÜBUNG

### Gesicht:

- Augen zusammenkneifen.
  - Nase nach oben ziehen.
  - Zunge gegen den Gaumen drücken.
  - Kiefer zusammenpressen.
  - Mundwinkel nach hinten ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 4. ÜBUNG

### Nacken:

- Kinn Richtung Brust ziehen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 5. ÜBUNG

### Oberkörper:

- Schulterblätter nach oben und hinten ziehen.
  - Den Bauch nach innen ziehen.
  - Die Gesäßmuskulatur und den Beckenboden anspannen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 6. ÜBUNG

### Rechtes Bein:

- Bein nach unten drücken.
  - Fuß weg vom Kopf.
  - Zehen einrollen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
- 

## 7. ÜBUNG

### Linkes Bein:

- Bein nach unten drücken.
  - Fuß weg vom Kopf.
  - Zehen einrollen.
  - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
-