

1. ÜBUNG

Beide Arme:

- Beide Arme ausstrecken.
 - Beide Hände zu einer Faust machen.
 - Beide Arme gegen die Unterlage pressen.
 - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
-

2. ÜBUNG

Gesicht, Hals- und Nackenbereich:

- 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.
-

3. 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.
-

4. ÜBUNG

Beide Beine:

- Beide Beine nach unten drücken.
 - Beide Füße weg vom Kopf drücken.
 - Die Zehen beider Füße einrollen.
 - Ca. 5 Sek. anspannen, danach 15-20 Sek. entspannen.
-