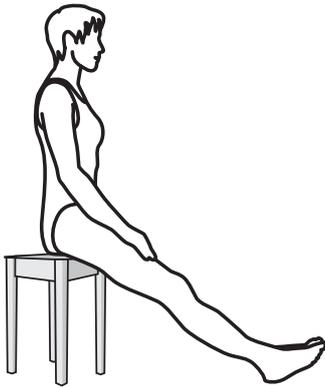
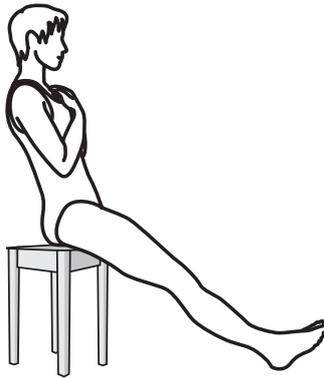


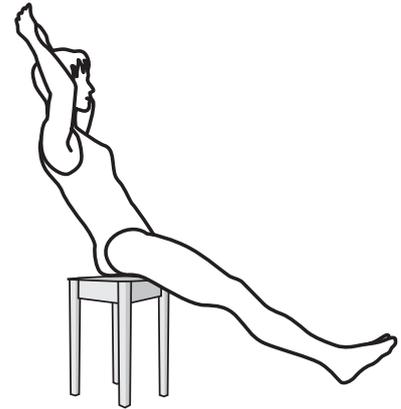
Gleichschwer



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Stuhl.

1. Die Fersen berühren sich und gleiten nach vorne, bis die Beine gestreckt sind.
2. Die Hände auf das Brustbein legen und das Türrchen wenig nach hinten neigen.
3. Die Hände langsam nach oben bewegen, bis die Füße in der Luft schweben.

Wichtig

1. Die Fersen bleiben zusammen.
2. Bei der Rückneigung des Türrchens bleibt der Abstand Bauchnabel/Brustbein gleich, der Abstand Schambein/Bauchnabel verkürzt sich wenig.
3. Das Türrchen bleibt in sich stabil.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
