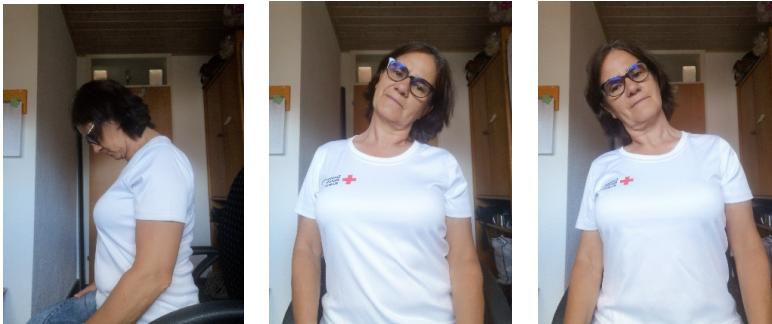


Arme und Schultern

Neigen Sie den Kopf nach vorne und richten Sie ihn wieder auf. Neigen Sie den Kopf nach rechts und links zur Seite und richten Sie ihn wieder auf.

Die Bewegungen langsam und gleichmäßig ausführen, dabei weiter atmen. Die Übungen 5-8 Mal wiederholen. Es sollte kein Schwindel aufkommen, sonst bitte abbrechen.



Legen Sie die Hände auf die Schultern und kreisen Sie langsam mit den Ellenbogen nach hinten. Verändern Sie Geschwindigkeit und Größe der Kreise. 10-15 Wiederholungen.



Führen Sie die gestreckten Arme über den Kopf nach oben. Lassen Sie dabei ihren Atem fließen. 10 -15 Wiederholungen.

