

Entspannung, Dehnung und Lockerung



Lockerungs-Stütze

Schultergürtel:
Bequeme Lagerung mit leicht
abgestützten Händen, Ellbogen
leicht gebeugt.

■ 3-5 min. bei 3-8 Hz

...it's
**swing
time!**

Entlastungshaltung



Rücken: Polster auflegen,
Gesäß bleibt frei, Oberkörper
abgestützt auf Wippe.

■ 3-5 min. bei 3-10 Hz

Entspannung, Dehnung und Lockerung



Lockerungsstand



Hüfte/Rücken:
Hände am Bügel festhalten.
Becken nach vorne kippen!

3-5 min. bei 3-12 Hz

Entspannung sitzend



Fuß/Bein: Bequeme
Sitzposition auf Stuhl, Ober-
schenkel waagrecht

3-5 min. bei 3-8 Hz

Grätschlinge Wade, Ferse und Oberschenkel



Beinmuskeln/Wirbelsäule:
Entspannte Beine entsprechend
schulterbreit auf Wippe legen.

3-5 min. bei 3-10 Hz

Katzenbuckel



Oberkörper/Rücken: Vierfüßler-
stand, langsam wechselnde Rund-
rücken- u. Hohlkreuz-Bewegung.

3-5 min. bei 3-8 Hz