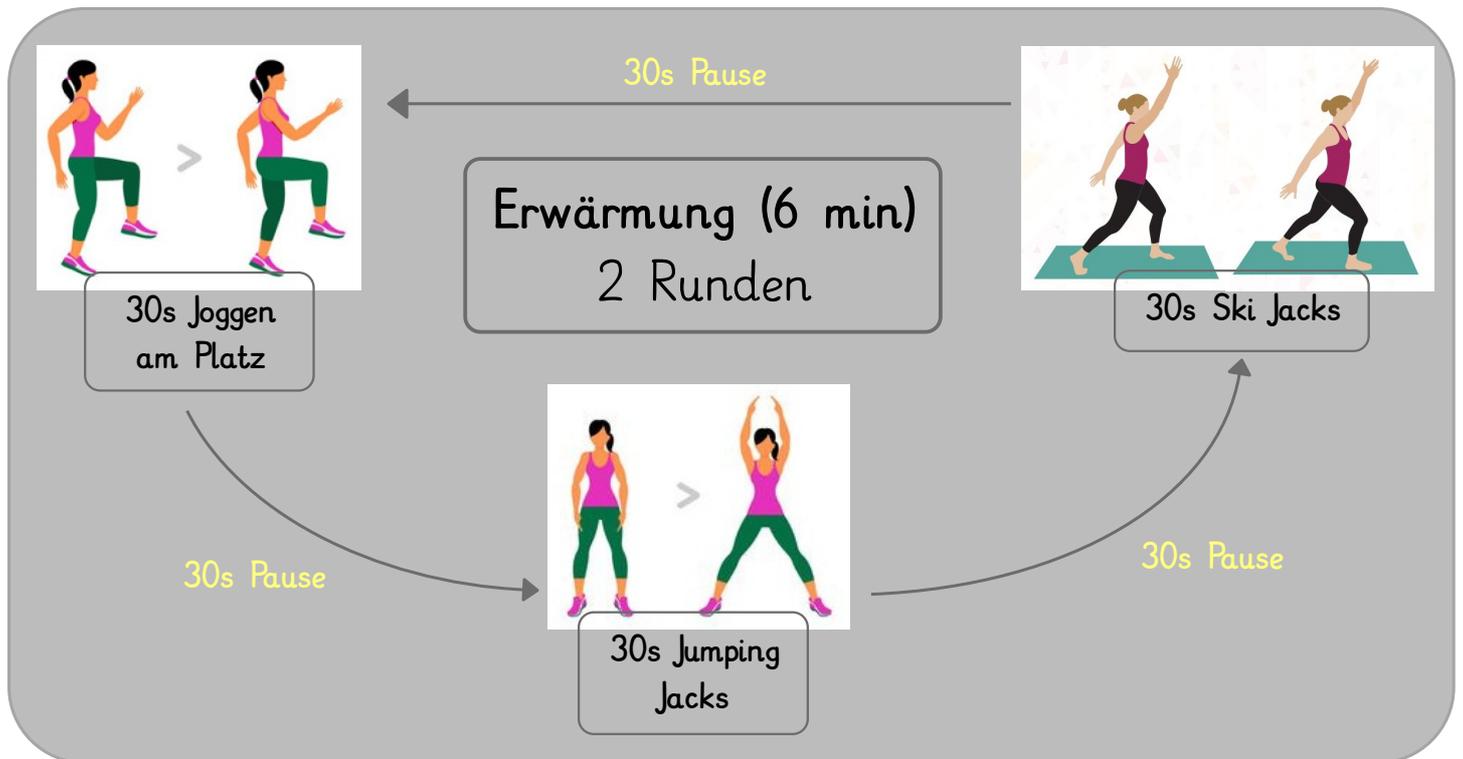


Sei geschmeidig wie ein Leopard



Dehnung Runde 1

- Halte jede Position 5s.
- Führe die 3 Positionen direkt nacheinander aus.
- Absolviere 3 bis 5 Runden.



Knie dich hin und lege deinen Oberkörper auf deinen Schenkeln ab. Strecke die Arme so weit wie möglich nach vorne. Ellbogen zeigen nach unten.



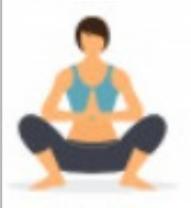
Begib dich in die Bank-Position. Drücke deine Schulterblätter zusammen und strecke deinen Po nach hinten. Löse nun deine Schulterblätter, spanne Bauch und Po an. Führe diese Übung 5 mal aus.



Leg dich auf den Bauch. Greife mit deinen Händen hinter deinem Körper deine angewinkelten Beine. Ziehe nun deine Schultern Richtung Fußgelenke.

Dehnung Runde 2

- Halte jede Position 5s.
- Führe die Positionen direkt nacheinander aus.
- Absolviere 3 bis 5 Runden.



Begib dich in die Hocke. Beide Fersen sind auf dem Boden, deine Knie schauen nach außen, dein Rücken ist gerade.



Stelle dich hin. Beuge deinen Oberkörper so weit nach vorne, wie du kannst. Deine Hände können deine Waden umgreifen. Richte nun Wirbel für Wirbel deinen Rücken gerade aus; dein Oberkörper bleibt dabei nach vorne gebeugt. Wiederhole dies 3 mal.



Krabble nun nach vorne und strecke deinen Po nach hinten oben. Halte deinen Rücken gerade. Versuche deine Fersen auf den Boden zu drücken.



Begibt dich nun in einen tiefen Ausfallschritt. Versuche deinen Fuß möglichst vor beiden Händen abzusetzen und mach ein Hohlkreuz.



Legge nun dein angewinkeltes Bein zur Seite ab. Versuche deine Hüfte sanft gerade nach vorne unten zu führen. Wieder hole diese und die vorhergehende Position mit deinem anderen Bein.



Winkle nun beide Beine an, deine Fußsohlen berühren sich. Ziehe beide Füße nah an dich heran und versuche deine Knie auf den Boden zu drücken.



Leg dich nach hinten ab und begib dich zuletzt in die Schulterbrücke. Drücke mit beiden Beinen deine Hüfte möglichst weit nach oben, während du beide Schulterblätter fest zusammenziehst.