

Bewegung im Monat April 2010

Balance Übung mit verstärkter Oberkörperaktivität



Erste Übung

In der Standposition die Arme zur Decke hochheben. Dann den Körper nach vorne beugen und die Hände zu den Füßen führen. Die Augen schauen bei der Bewegung in Richtung der Hände (zur Decke / zum Boden)

Zweite Übung

Aus der Standposition (Füße stehen hüftbreit auseinander leicht nach außen) versuchen Sie mit einer Hand möglichst weit nach vorne zu reichen. Oberkörper und Schulter werden dabei leicht nach vorne geneigt. Abwechselnd auf beiden Seiten üben.

