

Kleben

3



Lege dich auf den Bauch, strecke deine Beine bis zum Knie nach oben & drücke dich mit deinem Armen bis zur Hüfte hoch
> halte dies **30 Sekunden 3 mal**

Kleben

1

Setzte dich auf deine Kniee, strecke die Arme nach hinten aus & lehne dich nach vorne
> halte dies für **20 Sekunden 4 mal**



Kleben

2



Stelle dich hüftbreit hin, gehe mit deiner Hand an den rechten Fuß & den anderen Arm nach oben ausstrecken > halte dies **30 Sekunden** und wechsele **6 mal**

Kleben

6



Stelle dich wie ein Hund hin & versuche dein eines Bein nach oben auszustrecken, balanciere aus und wechsele nach nach **20 Sekunden** das Bein

Kleben

4



Setzte dich mit angewinkelten Beinen hin, stelle die Arme an die Innenseite der Beine & versuche dich hochzudrücken

5



Setze dich in den Schneidersitz, nehme einen Fuß und setze ihn auf deinen Oberschenkel, wiederhole dies mit dem anderen Fuß

Kleben

Kleben