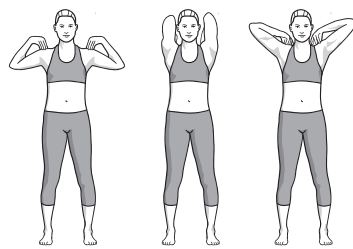
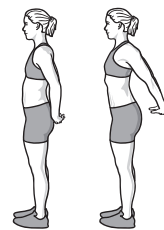


Trainingsdauer: 20 Minuten  
Equipment: Matte und Faszienrolle

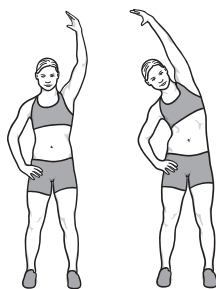
	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel
1	Schulterkreisen	dynamisch	10 Wdh.	2	
2	Brustmuskeldehnung	halten	45 Sek.	2	
3	Seitliches Strecken mit Wippen	dynamisch	45 Sek.	2	x
4	Oberkörperheben aus der Bauchlage	dynamisch	10 Wdh.	3	
5	Rotation aus dem Vierfüßlerstand	dynamisch	10 Wdh.	2	x
6	Herabschauender Hund mit Oberkörperfedern	federn	45 Sek.	3	



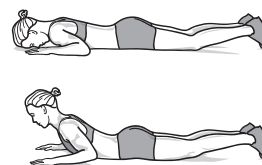
**1** Schulterkreisen



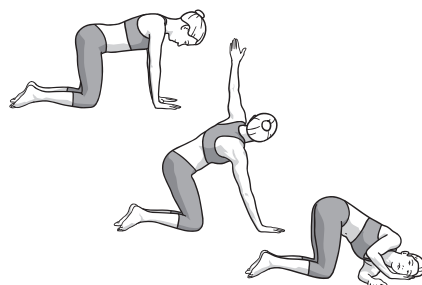
**2** Brustmuskeldehnung



**3** Seitliches Strecken mit Wippen



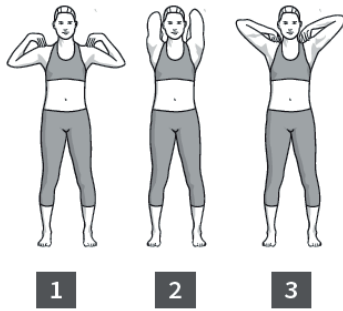
**4** Oberkörperheben aus der Bauchlage



**5** Rotation aus dem Vierfüßlerstand

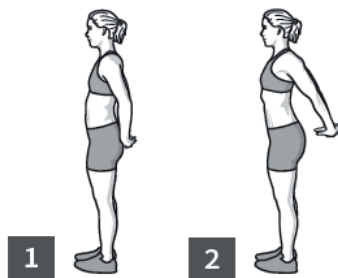


**6** Herabschauender Hund mit Oberkörperfedern



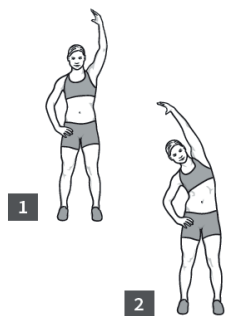
## Schulterkreisen

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Das Brustbein nach vorn oben heben. Den Kopf mittig ausbalancieren. Die Fingerspitzen auf die Schulter aufstellen. Die Ellenbogen nach außen öffnen.
2. Die Ellenbogen vor dem Brustbein zusammenziehen und nach vorn oben anheben.
3. Die Ellenbogen oben öffnen und in einer großen Kreisbewegung über die Seite nach unten absenken.



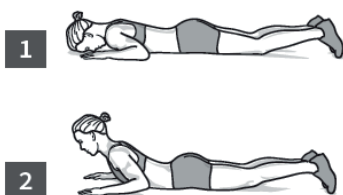
## Brustmuskeldehnung

1. Im aufrechten, hüftbreiten Stand die Hände hinter dem Rücken greifen. Die Finger ineinander verzahnen. Die Schulterblätter aktiv nach hinten und unten zusammenziehen.
2. Die Arme nach hinten ausstrecken und nach oben anheben. Das Brustbein dabei nach vorne oben anheben. Die Schulter ziehen weiterhin hinten zusammen. Das Gesäß leicht anspannen, um das Becken in einer stabilen Position zu halten. Auf dem Brustmuskel und der Arminnenseite ist Dehnung zu spüren.



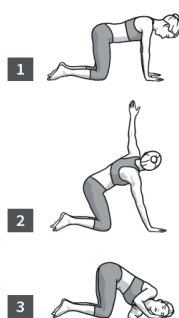
## Seitliches Strecken mit Wippen

1. Im hüftbreiten, aufrechten Stand beginnen. Die Wirbelsäule aufrichten und das Gewicht auf beiden Füßen gleichmäßig stabil verteilen. Den linken Arm nach oben strecken. Die rechte Hand in der Hüfte stützen.
2. Die linke Seite noch mal aktiv strecken und den Oberkörper nach rechts neigen. Mehr Gewicht auf den linken Fuß bringen. Die komplette linke Körperaußenseite aufspannen und mit dem Oberkörper leicht in die rechte Seite wippen. Der ganze Körper bleibt gerade nach vorne ausgerichtet.



## Oberkörperheben aus der Bauchlage

1. Auf den Bauch legen. Die Stirn auf der Matte ablegen. Die Arme anwinkeln und die Hände seitlich der Schläfen platzieren. Die Unterarme liegen parallel zueinander. Die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen.
2. Den Oberkörper aufrichten. Die Schulterblätter bewusst nach hinten zusammenziehen. Die Matte mit den Händen gefühlt nach hinten wegschieben, sodass sich das Brustbein nach vorn aufrichtet. Die Schultern bewegen sich von den Ohren weg. Der Blick bleibt nach vorn auf den Boden gerichtet. Wieder nach unten ablegen und wiederholen.



## Rotation aus Vierfüßlerstand

1. Vierfüßlerstand mit hüftbreit geöffneten Knien einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil.
2. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper weit nach links oben aufdrehen. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben.
3. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Mit der rechten Hand weiter stützen.



## Herabschauender Hund mit Oberkörperfedern

1. Einen hüftbreiten Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Wirbelsäule ist gestreckt. Die Zehen hinten aufstellen.
2. Die Knie von der Matte lösen und das Gesäß weit nach hinten und oben anheben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes V bilden. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Rücken lang strecken und das Brustbein in Richtung Knie schieben. Mit kleinen, federnden Bewegungen den Oberkörper zwischen den Armen nach hinten in Richtung der Beine federn. Den Nacken entspannen.