

 **A1** –W–

Führe die Übungen durch und notiere, was du dabei spürst.

- Lehne dich mit dem Rücken an die Wand und drücke die Hüften fest dagegen. Das sieht aus, als würdest du auf einem Sessel sitzen. Versuche nun mindestens eine Minute so zu bleiben.

.....
.....

- Setze dich auf einen Sessel. Achte darauf, dass du mit geradem Rücken sitzt. Ziehe dein Kinn in Richtung beziehungsweise bis zu deiner Brust. Bleibe für etwa 30 Sekunden in dieser Position.

.....
.....

- Stehe wieder auf. Strecke deine Arme gerade zur Seite und führe kleine Kreise mit den Armen aus. Wiederhole diese Übung rund 30 Mal.

.....
.....

- Jetzt nimmst du beide Arme nach oben. Drücke mit einer Hand den Ellbogen des anderen Arms hinter den Kopf nach unten. Halte diese Position für etwa 30 Sekunden.

.....
.....

- Wieder stehst du gerade und nimmst beide Hände hinter dem Rücken zusammen. Lass deine Arme gestreckt und ziehe sie (soweit du kannst) nach hinten oben. Nun bleibst du in dieser Position und hältst die Arme dort erneut für rund 30 Sekunden.

.....
.....

- Lege die Finger beider Hände auf deine Schläfen. Strecke die Ellbogen so in die Höhe, dass du mit deinen Armen ein Dreieck bildest. Lass die Ellbogen oben und bewege sie immer wieder aufeinander zu, sodass sie sich leicht vor deinem Körper berühren. Führe die Übung öfters durch.

.....
.....