



Drei effektive Übungen Stärken und bewegen



Kreuz und Beckenboden
In Rückenlage zwei 90-Grad-Winkel in Hüft- und Kniegelenken. Diese Position halten, und nun aus dem Becken-

boden heraus Becken und Beine zusammen vom Boden abheben, kurz halten, absenken. Nicht mit Schwung, sondern mit kontrolliertem Impuls hocharbeiten.



Brustkorb und Brustwirbelsäule

Beginnen Sie mit der Drehung im Brustkorb, der Kopf folgt nach und vollendet die Drehung. Bei der Linksdrehung das linke Ohr etwas höher steigen lassen, bei der Rechtsdrehung das rechte. Kreuz

und Becken bleiben stabil, der Nacken ist lang wie ein Schwanenhals.



Für den Rücken

Setzen Sie sich mit aufrechtem Oberkörper auf die vordere Stuhlkante, Beine leicht gegrätscht. Die Arme (leicht geöffnet) über dem Körper in die Höhe ausstrecken. Kopf und Rücken bilden eine Linie.

Dann den gestreckten Oberkörper und die gestreckten Arme nach vorne neigen, einige Sekunden halten. 8- bis 10-mal.

Ballett-Tänzerinnen arbeiten hart für ihre perfekte Körperhaltung. Von ihnen kann auch der Nicht-Profi lernen.

