

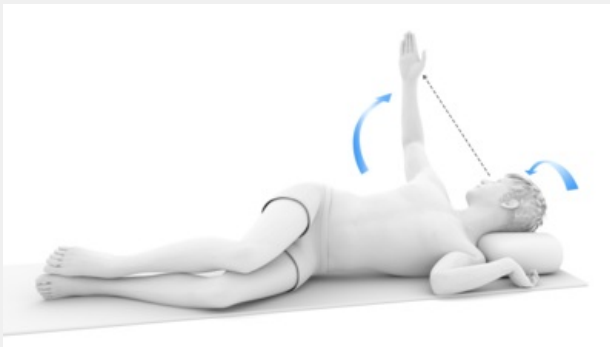
Übung 1 / 5

Startposition

Auf der linken Seite liegend, Knie/Hüfte gebeugt und den rechten Arm nach vorne gestreckt.

Ausführung

Bringen Sie Ihren rechten Arm in einem Bogen nach oben/hinten und folgen Sie Ihrer Hand mit den Augen/ dem Gesicht. Lassen Sie Ihren Oberkörper der Bewegung folgen.



Wiederholen

Freie Wiederholungszahl

Übung 2 / 5

Startposition

Auf der rechten Seite liegend, den rechten Ellbogen nach vorne gebeugt, den Kopf auf die rechte Hand gestützt.

Ausführung

Drehen Sie den Blick/Gesicht nach unten zu Ihrer rechten Achselhöhle und halten Sie ihn einige Sekunden lang.



Wiederholen

3-5 mal

Übung 3 / 5

Startposition

Auf einem Hocker vor einem Spiegel sitzend.

Ausführung

Halten Sie den linken Arm zur Seite während der Daumen den rechten Arm zur Decke führt. Schieben Sie das rechte Ohr seitlich zum rechten Arm. 6-8 Sekunden lang halten.



Wiederholen

3-5 mal

Übung 4 / 5

Startposition

Auf der rechten Seite liegend.

Ausführung

Heben Sie den Kopf vom Kissen, aber schauen Sie weiter geradeaus.



Wiederholen

5-10 mal

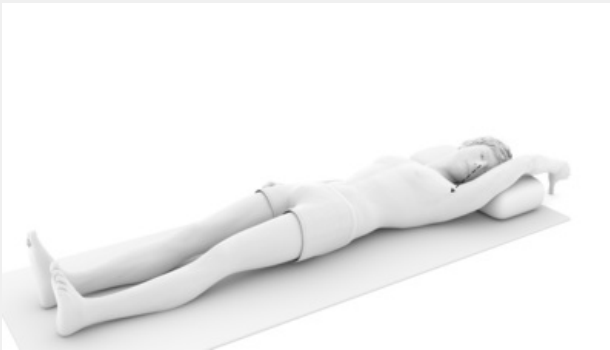
Übung 5 / 5

Startposition

Auf dem Rücken liegend, den linken Arm ganz nach oben gestreckt und neben dem Kopf auf dem Kissen liegend, den rechten Arm an der Seite liegend.

Ausführung

Drehen Sie Ihre Augen/Gesicht nach unten in Richtung der linken Achselhöhle. Halten Sie diese Position 6-8 Sekunden lang.



Wiederholen

3-5 mal