

Schultern weit weg  
von den Ohren \*



ARME 2

## DIPS II

- \_ **Start:** Stellen Sie sich mit dem Rücken vor einen Stuhl oder Hocker und stützen Sie sich mit nach vorn zeigenden Händen auf der Sitzfläche ab. Gehen Sie mit den Füßen so weit nach vorn, bis der Oberkörper frei in der Luft hängt und Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden.
- \_ **Bewegung:** Heben Sie mit dem Einatmen das linke Bein vom Boden ab. Dann den Po dicht vor dem Stuhl absenken, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Der Rücken bleibt gerade, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie den Körper 2 bis 3 Atemzüge lang in dieser Position.
- \_ Strecken Sie die Arme, um die Hüften wieder in die Ausgangsposition zu bringen. Führen Sie die Bewegungen fließend aus.
- \_ Absolvieren Sie einen Satz und wechseln Sie dann das Bein.

Ellbogen auf  
Schulterhöhe \*



ARME 8

## FORMGEBER II

- \_ **Start:** Stehen Sie mit gegrätschten Beinen stabil und aufrecht, die Knie leicht angewinkelt. Spannen Sie Po- und Bauchmuskeln an. Die Arme sind seitlich neben dem Körper, in jeder Hand halten Sie eine Hantel.
- \_ **Bewegung:** Heben Sie jetzt die Arme gestreckt zur Seite an, bis sie parallel zum Boden sind, Handrücken zeigen nach unten.
- \_ Führen Sie die Hanteln ausatmend ohne Schwung in Richtung Schultern. Die Ellbogen dabei nicht absinken lassen! Schultern nach außen unten bewegen, Ellbogen oben halten. Gleichzeitig die Knie beugen und den Oberkörper senken, bis sich die Oberschenkel fast parallel zum Boden befinden.
- \_ Senken Sie beim Einatmen die Unterarme ab, ohne die Ellbogen ganz durchzustrecken. Wiederholen Sie die Bewegung.