

GOOD - THINGS.ch

Wann, wenn nicht jetzt ?
Wo, wenn nicht hier ?
Wer, wenn nicht wir ?
Der Anfang ist die Hälfte des Weges.

Ich sende Dir heute 6 Übungen für die Ferienzeit.
Es sind Übungen für die Haltung, Stabilität und Kraft.

Wichtig ist, 2 Liter Wasser pro Tag trinken und ab und zu ein Glace geniessen.

Squad



Ausgangsposition : hüftbreit, tief in die Hocke



Variante 1 : strecken auf Zehen
Variante 2 : strecken zum Sprung

Seitenstütze



Ausgangsposition : Schulter über Ellbogen
 "stützendes" Schulterblatt nach unten schieben
 Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen

Oberkörper eindrehen (nach hinten sehen)
 und wieder in Ausgangsposition

Trizepsstütze



Ausgangsposition : Schultern über Handgelenke
 Finger "schauen" Richtung Füße
 Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
 Becken hoch schieben

Variante 1 : Becken heben und senken
 Variante 2 : im Wechsel ein Bein gestreckt heben

Tisch



Ausgangsposition : Schultern über Handgelenke
 Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
 Oberschenkel anspannen

im Wechsel ein Bein gestreckt heben

Bauch



Ausgangsposition : Knie über Hüftgelenke (90° Winkel im Kniegelenk)
Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
im Kreuz : Lordose behalten

Ausgangsposition wie links
Ein Bein gestreckt senkrecht nach oben,
ein Bein gestreckt über Unterlage
zurück zur Ausgangsposition und Beinwechsel



Ausgangsposition wie oben
im Wechsel 1 Bein gestreckt Richtung Unterlage
behalten

Unterlage

Ausgangsposition wie oben
Variante 1 : Fersendip, 90° Winkel im Kniegelenk
mit Ferse Richtung Unterlage
Variante 2 : beide Fersen miteinander Richtung

Alle meine Wohlfühlangebote auf www.feelthebody.ch

Ich wünsche Dir erholsame, genussvolle Sommerwochen.

good-things.ch
Gisela Geu-Wyrsch

[Newsletter abbestellen](#)