

Wirbelsäulengymnastik

mit Layla

Ihr braucht: Matte & Handtuch



1. Einbeinstand



-Arme und Beine zueinander ziehen,
rechte und linke Seite
Nach 8mal wechseln

2.



Fixiert in der Kniebeuge, beide
Arme angewinkelt am Kopf



-langsam nach rechts und links nur mit
dem Oberkörper in die Rotation, die
Wirbelsäule bleibt gestreckt

3. Katzenbuckel



4.



-auf der Matte in Rückenlage,
diagonal ein gestrecktes Bein und
ein gestreckten Arm



Ca. 90° gestreckt zueinander
ziehen 8x im Wechsel. 3
Wiederholungen

5.



-Rückenlage, Arme und Beine angewinkelt



-Dehnung in der Rotation aus der Diagonalen

6.



-Bauchlage, Arme und Beine auf Spannung gestreckt



-Arme und Beine gleichzeitig anhebt, oder im Wechsel.
15-30s Halten
3 Wiederholungen

7. Vier Füßlerstand



-Rotation aus dem
Arm+Brustwirbel
8x jede Seite, 3 Wiederholungen