

Übung zur Verbesserung der Körperspannung (1)

Einen lockeren, schulterbreiten Stand einnehmen

Dann von unten nach oben die Muskeln fest anspannen:

- Zehen gegen den Boden drücken
- Unter- und Oberschenkel anspannen
- Pobacken zusammendrücken
- Bauch einziehen
- Schultern nach unten und hinten drücken
- Fäuste ballen

Dabei ruhig weiter atmen.

Die Spannung einige Sekunden lang halten, dann alles wieder locker lassen und nochmal von vorne beginnen.

