



## 1. Bauchatmung, Brustatmung, Vollatmung



## 2. Rückenmuskeln dehnen



## 3. Schulter , Nacken, Trapezius



## 4 Stellung Tisch



## 5. Schultern, Bizeps



## 6. Umgekehrte Planke



## 7. Wirbelsäule ausrichten



## 8. Augen alle 4 Richtungen



## 9. Beinbeuger, dann beide Beine



## 10. Großer Gesässmuskel, Alternative!



## 11. Handbeuger



## 12. Planke





### 13. Bauchmuskel, Varianten



### 14. Innere Beinanzieher, Hüfte



### 15. Latissimus



### 16. Brustmuskel



**17 Trizeps**



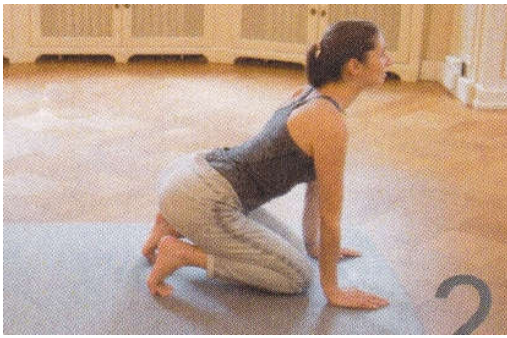
**18 Hüftbeuger, Alternative auf der Seite liegend**



**19 Zwerchfell**



**20. Hüftbeuger**



**21. Zehenbeuger**



**23. Gleichgewicht** (23b Wade gebeugt, 23c Wade gestreckt)



**24 Vorneige** (24b Wade gebeugt)  
**(24 c Rumpfdrehung)**  
**(24 d Seitneigung)**



**25 Rückneige**