

Der 1-Minuten-Körper-Check

Die hier abgebildeten Übungen demonstriert Lothar Boländer in seinem Buch auf farbigen Fotos unter anderem auch auf einem Poster - praktisch zum Herausnehmen. So hat man sie überall parat

1. Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen



2./3. Ferse am Boden, Zehen heben. Erst der eine Fuß, dann der andere

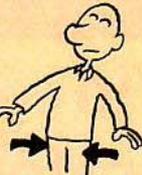


4. Beide Oberschenkelmuskeln anspannen



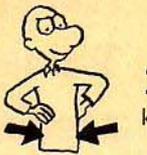
5./6. Je ein Bein anwinkeln, mit der Hand die Fessel hochziehen

7./8. Je eine Ferse bis zum Po hochziehen



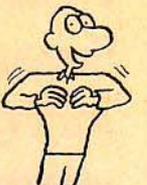
9. Gesäßmuskel anspannen

10. Blasenschließmuskel anspannen



11. Bauchmuskeln anspannen

12. Brust raus, Ellenbogen nach hinten

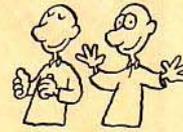
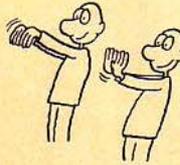


13. Tarzan: Einatmen, dabei Brust und seitliche Rückenmuskeln anspannen



14. Ausatmen und dabei langsam nach vorne beugen

15./16. Hände zu Fäusten ballen, dann Finger spreizen



17./18. Handfläche nach unten, dann nach oben abwinkeln



19. Schultern hochziehen

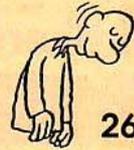
20. Arme langsam, aber kraftvoll nach vorne schieben, als wollten Sie etwas Schweres wegdrücken

21. Klimmzug: Arme langsam und kraftvoll von oben nach unten bewegen



22. Hände fest gegeneinander drücken

23./24. Kopf langsam nach rechts, dann nach links drehen



25. Kopf nach vorne beugen

26. Kopf nach hinten beugen. Dabei die empfindliche Halswirbelsäule und den Hinterkopf mit den Händen stützen



27. Mund weit öffnen, gähnen und dabei einatmen

28. Backen aufblasen und dabei ausatmen



29. Stirn hochziehen und dabei kräftig einatmen



30. Lachen, glücklich entspannen und ausatmen. Fertig!



Alle Cartoons mit freundlicher Genehmigung vom Verlag „Simplify your life“, Bonn