TIERISCH DABEI

TFA-WISSEN

Übungen für Schultern und Nacken

01 Bequem hinstellen, Kinn in Richtung Brust nehmen und eine Minute leicht wippen. Dann noch einmal vorsichtig nachdrücken.

02 Rechtes Ohr Richtung rechte Schulter nehmen und mit der rechten Hand leicht ziehen. Eine Minute wippen, dann wieder nachdrücken und die Schultern kreisen lassen.

03 Beide Schultern zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen. Eine Minute lang wiederholen und dann auslockern.

Übungen für die Oberschenkel

01 Blackroll unter beide Oberschenkel legen und eine Minute zügig vom Knie bis zum Po vor und zurück rollen.

02 Seitlich aufgestützt das untere Bein ausstrecken. Das obere Bein anwinkeln und die Rolle an der Innenseite entlangrollen. Variante: Rolle in der gleichen Position unter den Außenschenkel des unteren, ausgestreckten Beins legen.

03 Im Stütz vom Knie bis zur Hüfte an den Oberschenkeln entlangrollen.

Fotos: humboldt Verlag - Manuel Eckardt