



DER EIN-MINUTEN KÖRPER-CHECK

1. Auf die Zehen stellen
2. Linken Fuß anwinkeln.
3. Rechten Fuß anwinkeln.
4. Oberschenkelmuskeln anspannen.
5. Linkes Bein anwinkeln (Knie mit der Hand unterstützen.)
6. Rechtes Bein anwinkeln (Knie mit der Hand unterstützen.)
7. Linker Fuß zum Gesäß (mit der Hand unterstützen.)
8. Rechter Fuß zum Gesäß (mit der Hand unterstützen.)
9. Gesäßmuskeln anspannen.
10. Blasenschließmuskel anspannen.
11. Bauchmuskeln anspannen.
12. Brust raus – Ellenbogen nach hinten drücken.
13. Brust- und seitliche Rückenmuskeln anspannen.
14. Langsam nach vorne beugen- ausatmen.
15. Hände zu Fäusten ballen.
16. Finger abspreizen.
17. Hände nach unten abwinkeln.
18. Hände nach oben abwinkeln.
19. Schultern hochziehen.
20. Arme langsam aber kraftvoll nach vorne drücken.
21. Arme langsam kraftvoll von oben nach unten bewegen (wie bei Klimmzug.)
22. Hände fest gegeneinander drücken
23. Kopf nach links.
24. Kopf nach rechts.
25. Kopf nach vorne beugen.
26. Kopf nach hinten beugen (Hände stützen den Hinterkopf.)
27. Mund weit auf – gähnen.
28. Backen aufblasen.
29. Stirn hochziehen.
30. Lachen und glücklich entspannen.