

Hüfte lockern

liegende Acht



Mach die Übung mehrmals täglich ein bis
zwei Minuten

Und so geht es

1. Stell dich gerade und aufrecht hin.
2. Beine breit auseinanderstellen.
3. Nun bewegst du die Hüfte in einer liegenden Acht.



Das kannst in deinem Tempo machen.
Mach schöne, grosse auslandende Bewegungen.