

## Guten-Morgen-Übung

### Vorbeuge



### Rückbeuge



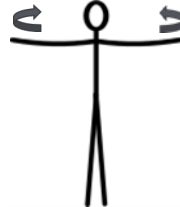
### Seitbeuge

links + rechts

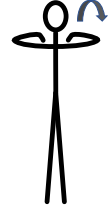


### Oberkörper-Rotation

links + rechts



### Schulterkreisen



### Vorbeuge

Beuge dich ausatmend mit geradem Rücken - die Knie sind gestreckt - nach vorn. Gehe dann mit rundem Rücken tiefer und strecke die Hände zum Boden.  
Alternativ kannst du auch langsam Wirbel für Wirbel abrollen, wenn es kein Schmerzen verursacht. Bleibe 2 - 4 Atemzüge lang in der Vorbeuge.  
Komme dann ausatmend wieder nach oben, entweder mit geradem Rücken oder indem du dich Wirbel für Wirbel aufrollst.

### Rückbeuge

Lege die Hände an dein Gesäß, schiebe die Leisten so weit wie möglich nach vorn und beuge den Rumpf etwas nach hinten.  
Bleibe 2 - 4 Atemzüge in der Rückbeuge und richte dich dann langsam wieder auf.

### Seitbeuge

Strecke den rechten Arm einatmend lang nach oben. Beuge ausatmend deinen Rumpf nach links. Halte oder intensiviere die Seitbeuge während der nächsten 2 - 4 Atemzüge.  
Komme einatmend zurück und führe die Seitbeuge zur anderen Seite aus.

### Oberkörper-Rotation

Strecke die Arme horizontal zur Seite. Rotiere deinen Rumpf mit der Ausatmung nach links. Halte oder intensiviere die Drehung für 2 - 4 Atemzüge.  
Komme einatmend zurück und rotiere ebenso nach rechts.

### Schulterkreisen

Lege die Hände locker auf deine Schultern und kreise die Schultern 6 - 8x von vorn über oben (dabei einatmen) nach hinten-unten (dabei ausatmen).

**Wiederhole die Übungsfolge 2-mal.**

### Zum Schluss:

Schüttele die Arme, Beine, deinen ganzen Körper zum Lockern aus.