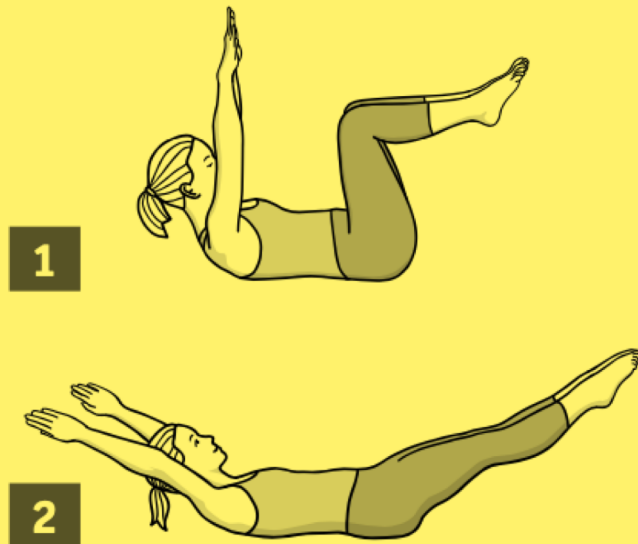


Double Leg Stretch



1. Einatmen, mit dem Ausatmen Kopf und Schultergürtel aufrollen. Die Arme zur Decke strecken und die Beine im 90-Grad-Winkel anheben. Erneut einatmen.

2. Mit dem Ausatmen Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen. Beide Beine nach vorn und die Arme nach hinten strecken. Mit der Einatmung die Arme über die Seiten nach vorn und oben kreisen, die Beine wieder beugen.

Hinweis: Den Kopf gehoben halten und den Blick während der ganzen Übung auf die Beine richten.