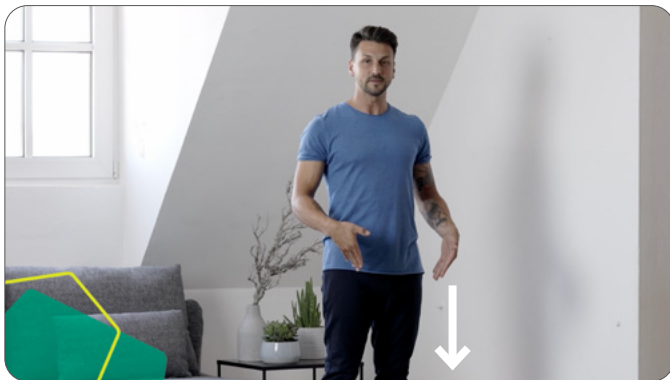


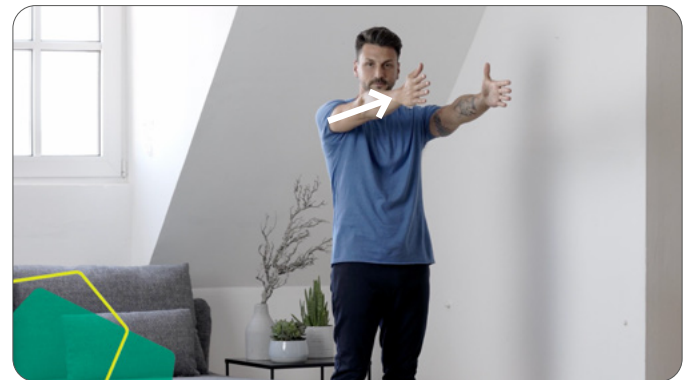
Aktivierung des Sprunggelenks (Seite 1/2)

60 Sekunden lang ausführen

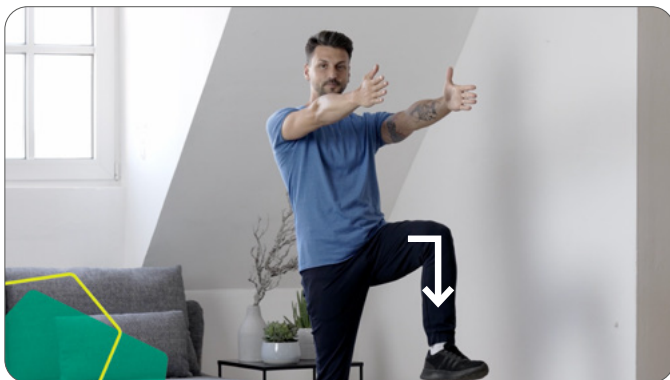
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



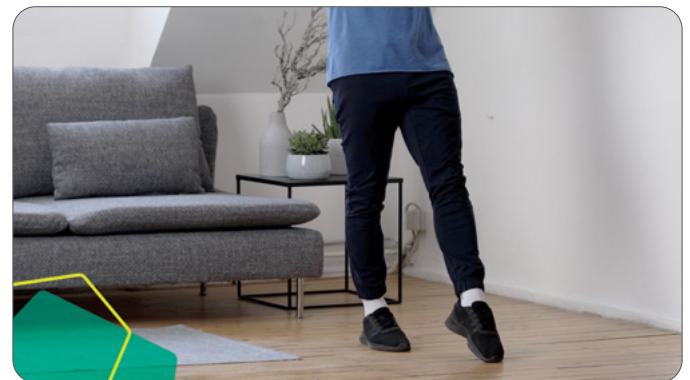
1) Füße sind fest auf dem Boden.



2) Arme nach vorne ausstrecken, Schulterblätter öffnen sich.



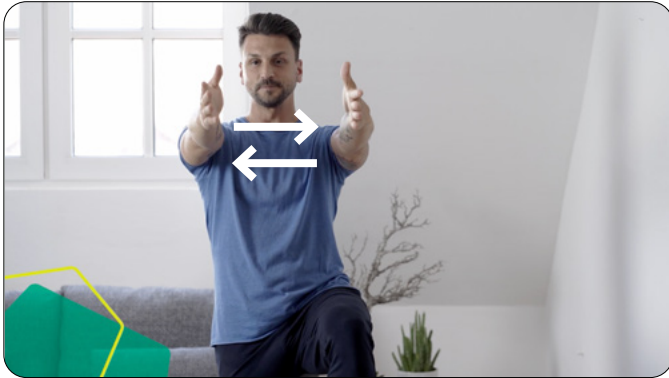
3) Das linke Bein nach oben ziehen und in einem 90-Grad-Winkel halten.



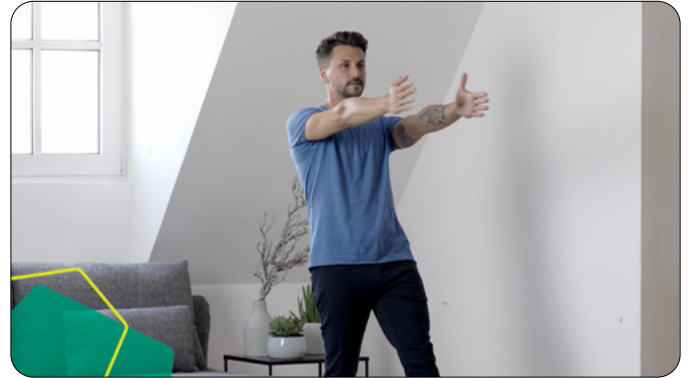
4) Alternativ kann das Bein auch als Stütze verwendet werden.

#msundichinbewegung

Aktivierung des Sprunggelenks (Seite 2/2)



5) Position der Hände halten und diese parallel leicht von links nach rechts bewegen.



6) Versuchen, die Links-Rechts-Bewegung der Hände bis zu 60 Sek. beizubehalten.

Wichtig:

Hände bleiben während der Bewegung immer parallel zueinander.

#msundichinbewegung