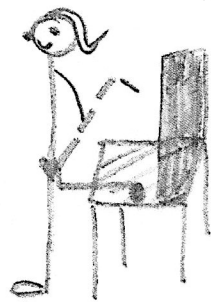
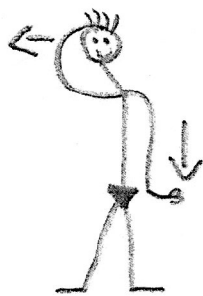


# Übung 5



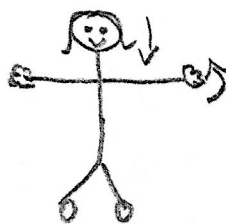
jede Seite  
30-40 sek. halten  
1-2x

# Übung 6

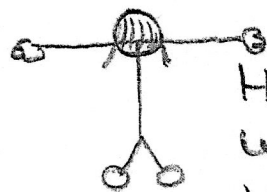


jede Seite 30-40 sek.  
halten  
Blick geht zur offenen  
Seite zur Brust  
1x2 jede Seite

# Übung 7



Handflächen nach oben



Handflächen  
nach unten  
Kinn auf Brust

5 sek. halten,  
langsam aufrollen  
5x wiederholen

# Übung 8



30-40 sek. halten  
jede Seite 1-2x