



## Entspannte Mitte – Bauch und Rücken dehnen

Hast du heute schon Bauch und Rücken trainiert oder möchtest du dich zwischendurch entspannen? Diese kleinen Übungen sind ideal für zwischendurch. Schließe am besten die Augen und denke an etwas Schönes. Atme ruhig und mache die Übungen ganz langsam. Du kannst dir zuhause auch eine entspannende Musik aufdrehen. Viel Spaß!

### Übung 1



Lege dich mit dem Bauch  
auf den Boden und hebe  
nun nur deinen  
Oberkörper mit der Kraft  
deiner Arme.

### Übung 2

Gehe in den  
Vierfüßlerstand. Mache  
nun ganz langsam  
abwechselnd einen  
Rundrücken und einen  
Katzenbuckel wie auf den  
Zeichnungen.



### Übung 3

Mach dich lang  
und atme tief  
durch.

Strecke Arme und Beine  
in die Länge und  
genieße die Dehnung.

Spüre in jeder  
Übung, wie sich  
dein Körper nach  
und nach  
entspannt.

