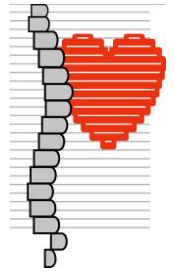


Klein, aber oho

Übungen mit TOGU Brasil



Darauf sollten Sie achten:

- Stabilisieren Sie bei allen Übungen Ihr Becken und Ihre Schultern
- Führen Sie kleine aber schnelle Schüttelbewegungen aus (jeweils ca. 20 – 40 Sekunden)
- Halten Sie die Brasil's entspannt in den Händen und lockern Sie sich zwischendurch
- Atmen Sie normal weiter und spüren Sie in Ihren Körper hinein

Übungen im Sitzen



1. Arme in Vorhalte



2. Arme in Seithalte



3. Arme nach oben



4. Arme nach hinten



5. Arme und Oberkörper in Vorhalte

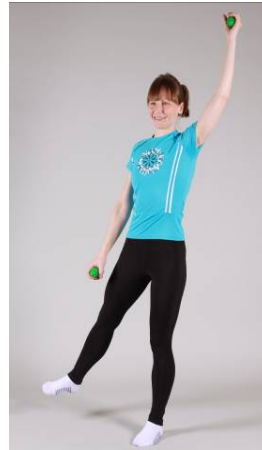
Übungen im Stehen



6. Arme in Vorhalte



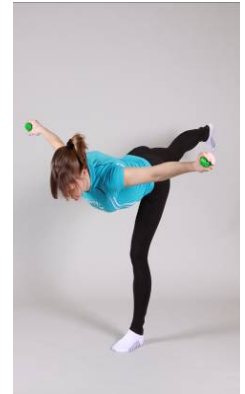
7. Arme zur Seite



8. Einbeinstand -Arme diagonal



9. Einbeinstand - Arme in Vorhalte



10. Standwaage – Arme zur Seite

Übungen im Liegen



11. Rückenlage – Arme nach oben



12. Seitliegestütz – ein Arm kopfwärts



13. Bauchlage – Arme in Vorhalte



14. Vierfüßlerstand – ein Arm in Vorhalte