

16 MG Trockenübung

- **Rechts Arm** : 1. Unterarm: Hand Faust ballen
2. Oberarm: Arm beugen und Bizeps spannen
- **Links Arm**: 1 und 2 wie bei rechts
- **Gesicht**: 1. Stirn: Augenbrauen nach oben u Stirn runzeln
2. mittlere Gesichtsmuskeln: Augen zs kneifen u Nase rümpfen
3. untere Gesichtsmuskeln: Kiefermuskeln: Lippen aufeinanderpressen u Mundwinkel nach hinten ziehen
- **Nacken**: Kopf gegen Brust pressen
- **Schultern u obere Rückenmuskulatur**: Schultern hoch u nach hinten unten u Schulterblätter hinten zs-drücken
- **Brustmuskeln**: Handinnenflächen in Höhe Brust gegeneinander
- **Bauchmuskeln**: Bauch einziehen
- **Untere Rückenmuskulatur**: Hüfte nach vorn oben
- **Gesäß**: kneife Gesäßmuskeln zs, u komm etwas höher
- **Rechts Bein**: 1. Oberschenkel anspannen: Bein ausstrecken
2. Unterschenkel: Zehen nach oben u leicht Ferse anheben
3. Fuß: Drehe Fuß nach links innen ein u beuge ihn, als greifst du
- **Linkes Bein**: 1 bis 3 wie bei rechts (3-nach rechts innen)