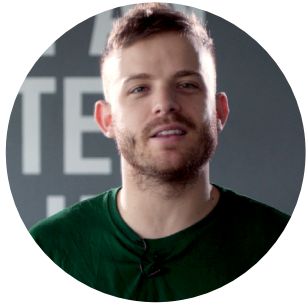


#2 VERTICAL STRETCH



Beim Vertical Stretch soll vor allen allem der untere Rücken gedehnt werden. Dazu bringst Du Dein Bein ein wenig in Bewegung.

Für diese Core-Übung darfst Du Dich ausnahmsweise hinlegen – allzu bequem solltest Du es Dir aber dennoch nicht machen. Kopf und Rücken befinden sich am Boden, die Arme kannst Du seitlich vom Körper ablegen, ein bisschen Spannung darf in den Fingerspitzen aber ruhig sein.

Die Musik spielt allerdings woanders: Strecke Dein rechtes Bein nun gerade nach oben, bis der Fuß möglichst zur Decke zeigt und biege beide Füße so weit es geht nach innen.

Wichtig ist beim Vertical Stretch, dass Du in den Fußspitzen ordentlich Spannung erzeugst!

Selbstverständlich wollen wir auch die andere Seite nicht vernachlässigen. Aus diesem Grund legen wir nach, indem wir für Dein ausgewogenes Core-Training nun auch das linke Bein miteinbeziehen und mit der Sohle zum Himmel strecken.



TRAINIERT: CORE
SCHWIERIGKEIT: INTERMEDIATE

 **BEGINNER: 45S**
INTERMEDIATE: 60S
ADVANCED: 90S