



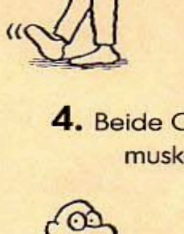
# Der 1-Minuten-Körper-Check

Die hier abgebildeten Übungen demonstriert Lothar Boländer in seinem Buch auf farbigen Fotos unter anderem auch auf einem Poster - praktisch zum Herausnehmen. So hat man sie überall parat

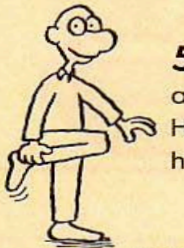
**1.** Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen



**2./3.** Ferse am Boden, Zehen heben. Erst der eine Fuß, dann der andere



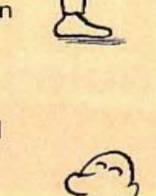
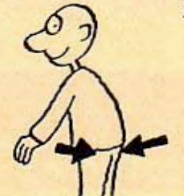
**4.** Beide Oberschenkelmuskeln anspannen



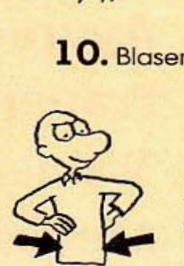
**5./6.** Je ein Bein anwinkeln, mit der Hand die Fessel hochziehen



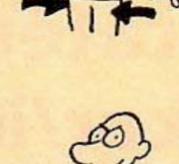
**7./8.** Je eine Ferse bis zum Po hochziehen



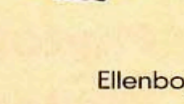
**9.** Gesäßmuskel anspannen



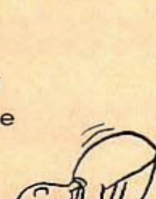
**10.** Blasenschließmuskel anspannen



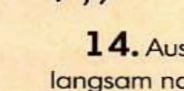
**11.** Bauchmuskeln anspannen



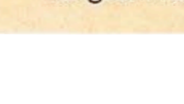
**12.** Brust raus, Ellenbogen nach hinten



**13.** Tarzan: Einatmen, dabei Brust und seitliche Rückenmuskeln anspannen



**14.** Ausatmen und dabei langsam nach vorne beugen



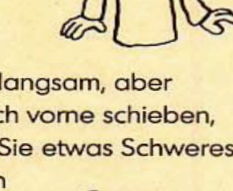
**15./16.** Hände zu Fäusten ballen, dann Finger spreizen



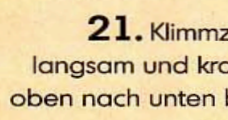
**17./18.** Handfläche nach unten, dann nach oben abwinkeln



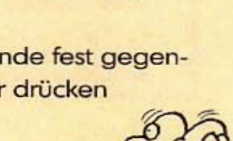
**19.** Schultern hochziehen



**20.** Arme langsam, aber kraftvoll nach vorne schieben, als wollten Sie etwas Schweres wegdrücken



**21.** Klimmzug: Arme langsam und kraftvoll von oben nach unten bewegen



**22.** Hände fest gegeneinander drücken

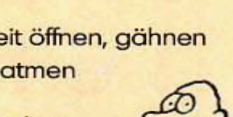
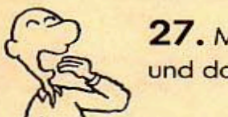
**23./24.** Kopf langsam nach rechts, dann nach links drehen



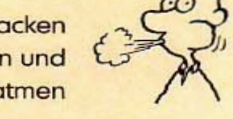
**25.** Kopf nach vorne beugen



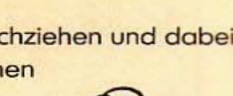
**26.** Kopf nach hinten beugen. Dabei die empfindliche Halswirbelsäule und den Hinterkopf mit den Händen stützen



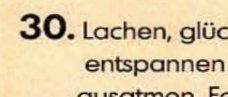
**27.** Mund weit öffnen, gähnen und dabei einatmen



**28.** Backen aufblasen und dabei ausatmen



**29.** Stirn hochziehen und dabei kräftig einatmen



**30.** Lachen, glücklich entspannen und ausatmen. Fertig!

Alle Cartoons mit freundlicher Genehmigung vom Verlag „Simplify your life“, Bonn