

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 4

Beinkreisen vorne



Vorderbein aufnehmen, Fesselgelenk umfassen mit der inneren Hand, mit der äusseren Hand den Huf halten. Hufsohle senkrecht zum Boden halten, Fessel und Fesselgelenk in einer Linie halten. Mit dem Huf in beide Richtungen jeweils zwei Kreise ausführen, dann Höhe verändern. Auch mal mit dem Huf den Boden berühren. Huf langsam auf dem Boden aufsetzen.

Beinkreisen hinten



Hinterbein aufnehmen, Fesselgelenk umfassen mit der inneren Hand, mit der äusseren Hand den Huf halten. Mit dem Huf in beide Richtungen jeweils zwei Kreise ausführen, dann Höhe verändern. Auch mal mit dem Huf den Boden berühren. Huf langsam auf dem Boden aufsetzen.

Kreisförmige-Massage Halsmuskulatur



Quelle:Pixabay.com

Sanft einen Eineinviertelkreis mit der flachen oder leicht gewölbten Hand ausführen. Gewebe im Uhrzeigersinn verschieben. Man stellt sich eine Uhr vor, schiebt das Gewebe von 6 Uhr in einem Kreis wieder bis 6 Uhr und dann noch weiter bis 9 Uhr.



Schüttelung des Oberarm-Kopf-Muskels



Muskel sanft mit der Hand umgreifen und leicht schütteln bzw. durch leichte Bewegung in Schwung bringen.