

Feil / Feil

# Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen

Leseprobe

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

von [Feil / Feil](#)

Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil



<http://www.narayana-verlag.de/b17802>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



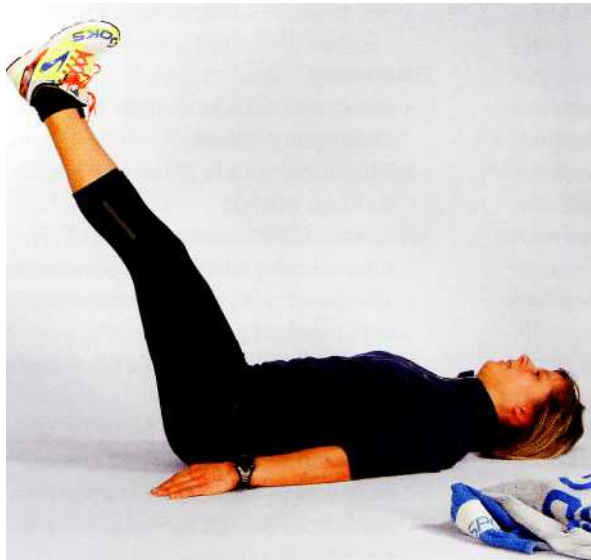
## Die besten Aufwärm- und Flexibilitätsübungen

### Ein-Bein-Ablassen

Begib dich in die Rückenlage, streck beide Beine Richtung Decke (ca. 70°). Zieh die Fußspitzen zu dir. Dann lass abwechselnd ein Bein nach dem anderen in Richtung Boden ab und führe es wieder nach

oben, ohne den Boden zwischendurch zu berühren.

10-mal pro Bein



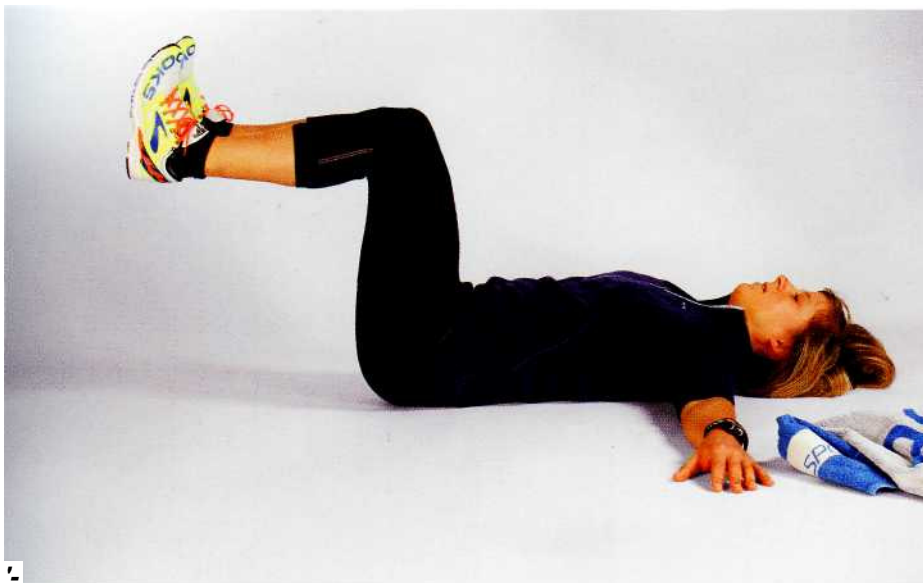
## Bauch-Aktivierung auf dem Boden

Begib dich in die Rückenlage, streck die Arme in Verlängerung der Schulterachse aus, zieh den Bauchnabel ein und hock die Füße an. Dann bewege die Beine von links nach rechts.

10-mal zu jeder Seite

**Variante für Fortgeschrittene:** Mit gestreckten Beinen nach links und rechts bewegen.

10-mal zu jeder Seite





Feil / Feil

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

Was erfolgreiche Sportler anders machen

200 Seiten, kart.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)