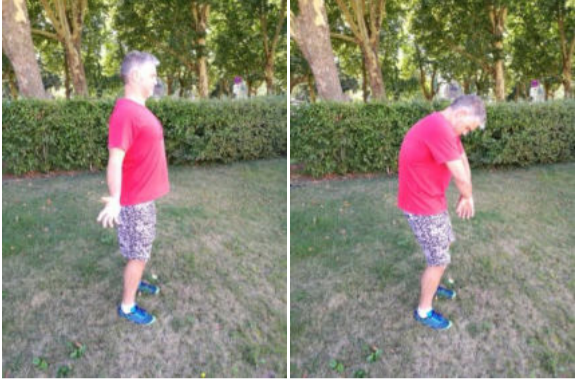
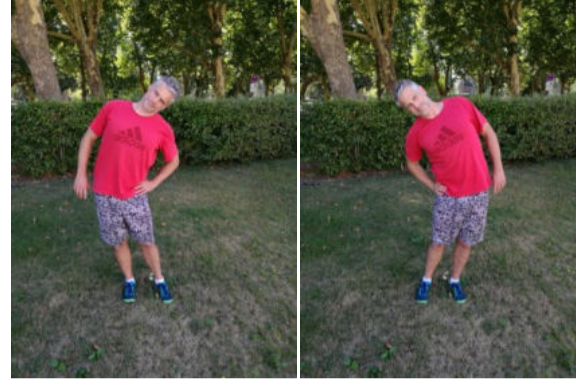


Alle Übungen 15 -25 mal wiederholen.

Mobilisation



Brustbein heben und Arme ausdrehen



Hüfte im Wechsel sanft zur Seite schieben



Nasenspitze hinter den Bauchnabel

Brustbein einrollen und Handrücken aneinander

Drehen mit langer Wirbelsäule

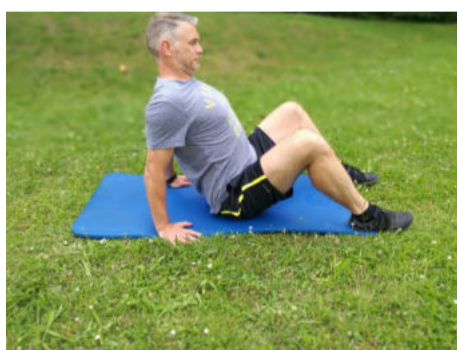
Kräftigung



Guten Kontakt mit der Wirbelsäule zum Boden aufbauen, Wirbel für Wirbel von unten nach oben aufrollen und von oben nach unten abrollen



Schulter weg vom Ohr bzw. Ellbogen in den Boden schieben (Teil 1) anschl. Hüfte anheben und leicht absenken (Teil 2)



Brustbein hochschieben, Schulter runterschieben und den Po 1mm anheben



Vierfüßler mit langer Wirbelsäule und Schultern weg vom Ohr. Dann die Knie für 5-10 sec anheben und Atem fließen lassen.