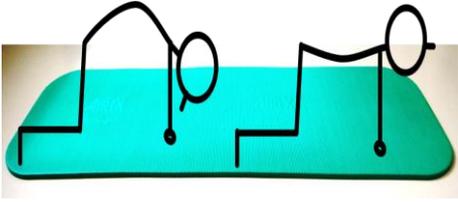


Übung 1

Im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule nach oben rund machen bzw. nach unten durchhängen lassen.

Matte



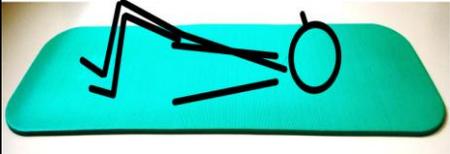
Mobilisation (Katzenbuckel & Pferderücken)

Wdh.: 10 x je Position

Übung 2

Ab Hüfte beginnend die Wirbelsäule von der Unterlage Stück für Stück abheben bzw. wieder ablegen (Kopf unterlagern).

Matte

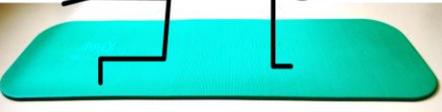
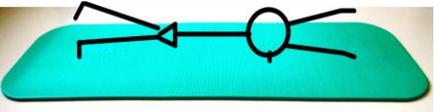


Beckenlift

Wdh.: 3 x 15

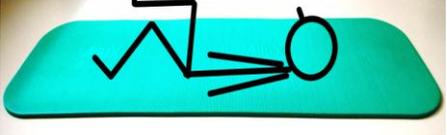
Übung 3

Im Vierfüßlerstand ein Bein und den diagonalen Arm in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken (gegebenenfalls nur das Bein **oder** den Arm ausstrecken). Bei Knie- oder Handgelenksbeschwerden in Bauchlage arbeiten (Bauchspannung).

<p>Matte</p> 	<p>Matte</p> 
<p>diagonal Arm + Bein ausstrecken</p> <p>Wdh.: 3 x 10 je Seite</p>	<p>diagonal Arm + Bein ausstrecken (Bauchlage)</p> <p>Wdh.: 3 x 10 je Seite</p>

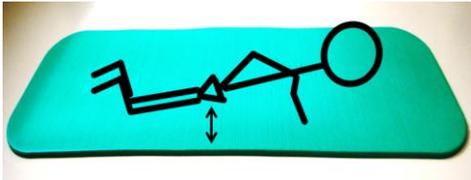
Übung 4

Im Wechsel das gewinkelte Bein in Richtung Unterlage absenken (ohne Absetzen) bzw. zurück in die Ausgangsposition heben (Bauchspannung, Kopf unterlagern).

Matte

im Wechsel gewinkelte Beine absenken
Wdh.: 3 x 5 je Seite

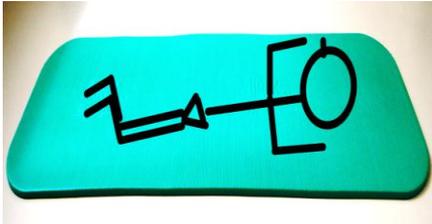
Übung 5

Im Unterarmstütz seitlich (Beine gewinkelt übereinander) das Becken vom Boden abheben, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Position halten.

Matte

Unterarmstütz seitlich
Wdh.: 5 x 10 Sekunden je Seite

Übung 6

In Rückenlage beide Beine langsam zu einer Seite absenken und den Kopf entgegendrehen (Arme im Ellenbogen gebeugt).

Matte

Rumpfdehnung
Wdh.: je 5 x 20 Sekunden