

Ganzkörperstabilisation

- Im hüftbreiten Stand die Arme nach oben strecken (Ausgangsposition)
- In dieser Position in die Kniebeuge gehen
- Anschließend die Handflächen vor der Brust zusammendrücken
- Danach wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- In Rückenlage die Füße aufstellen & Arme neben den Körper legen
- Nun langsam das Gesäß nach oben heben und 15 Sekunden halten
- Zur Verstärkung die Füße auf die Zehenspitzen
- Danach wieder langsam in die Rückenlage zurückkehren



Dehnung und Entspannung der Rückenmuskulatur

- Auf die Matte oder Handtuch knien & die Stirn auf der Matte ablegen
- Arme neben dem Körper ablegen
- Tief ein- und ausatmen



Dehnung der Rumpf- und Beinmuskulatur

- In den Langsitz auf eine Matte oder Handtuch setzen
- Ein Bein anwinkeln, die Fußsohle an den inneren Oberschenkel legen
- Versuchen die Fußspitze mit beiden Händen zu berühren

