



Kräftigung der Rückenmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen durch.



Dehnung der Rückenmuskulatur
Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden.



Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen durch.



Mobilisation der Wirbelsäule
Führen Sie 20 Wiederholungen durch.



Mobilisation der Wirbelsäule und Aktivierung der Rückenmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen auf jeder Seite durch.