



Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Neigen Sie sich so weit wie möglich zur Seite und versuchen den Boden zu berühren. Halten Sie die Position für jeweils ca. 20 Sekunden.



Mobilisation der Wirbelsäule

Drehen Sie sich so weit wie möglich nach links. Halten Sie die Position für jeweils ca. 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Seite.



Dehnung der Rückenmuskulatur

Nehmen Sie das Kinn zur Brust und rollen sich so weit wie möglich nach vorn ein. Halten Sie die Position für jeweils ca. 20 Sekunden.



Dehnung der Hüft- und Gesäßmuskulatur

Legen Sie den rechten Fuß auf das linke Knie und beugen sich mit geradem Rücken nach vorn. Halten sie die Position für ca. 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dann mit der anderen Seite.