



Beckenkippen

In Rückenlage, die Beine aufstellen. Jetzt das Becken nach vorne und hinten kippen um die Lendenwirbelsäule Richtung Beugung ("Rundrücken") und Streckung ("Hohlkreuz") zu mobilisieren. Mehrmals wiederholen.



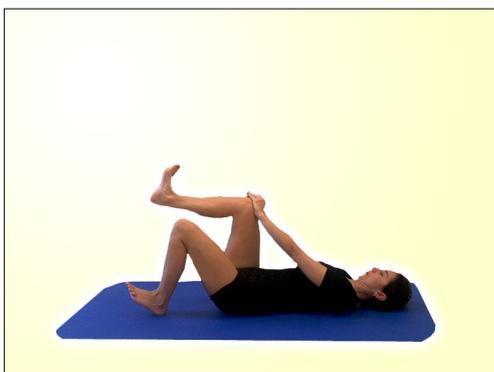
Rotationsmobilisation

In Rückenlage, mit aufgestellten Beinen. Jetzt die Knie gemeinsam einmal nach links, dann nach rechts kippen lassen, um die Wirbelsäule zu rotieren. Mehrmals wiederholen.



Bridging

In Rückenlage, mit aufgestellten Beinen. Jetzt beginnend beim Becken langsam die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufheben, dann von oben herab wieder senken, um die Muskulatur in Gesäß und Rücken zu kräftigen.
3x10-15 Wiederholungen, 1 Minute Pause



Bauchmuskulatur

In Rückenlage, mit aufgestellten Beinen. Dann das rechte Bein etwas anziehen und die linke Hand gegen das rechte Knie drücken. Die Spannung 10 Sekunden halten, dann Seite wechseln. Zur Kräftigung der Bauchmuskulatur (schräge Anteile).
3x10 Wiederholungen, 1 Minute Pause