



Seeigel

...für eine mobile Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

4-Füßlerstand, Beine und Arme hüftbreit

Übung:

mit dem Gesäß nach hinten absitzen und vorderer Rumpf strecken

Position:

5 x 20 sek halten



Meerjungfrau

...für eine mobile Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

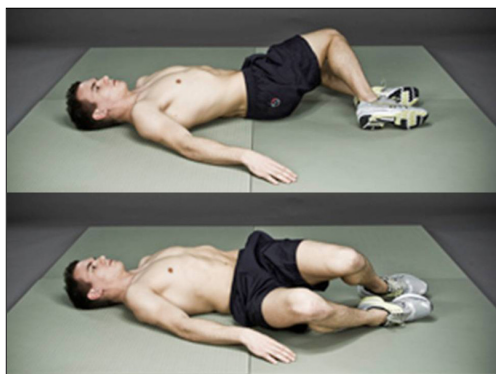
4-Füßlerstand, Beine und Arme hüftbreit

Übung:

gesamten Rumpf nach vorne schieben, Arme strecken und Wirbelsäule durchstrecken

Position:

5 x 20 sek halten



Mobilisation Rotation

...für eine mobile Wirbelsäule

Ausgangsstellung:

Rückenlage auf einer Matte, Beine aufgestellt

Übung:

beide Beine gleichzeitig nach links und rechts drehen

15 mal pro Seite



Mobilisation Rotation

...für eine mobile Wirbelsäule

Ausgangstellung:

4-Füßlerstand, Beine und Arme hüftbreit

Übung:

abwechselnd einen Arm unter dem Körper
durschieben und die Wirbelsäule in Rotation bringen

15 WH pro Seite