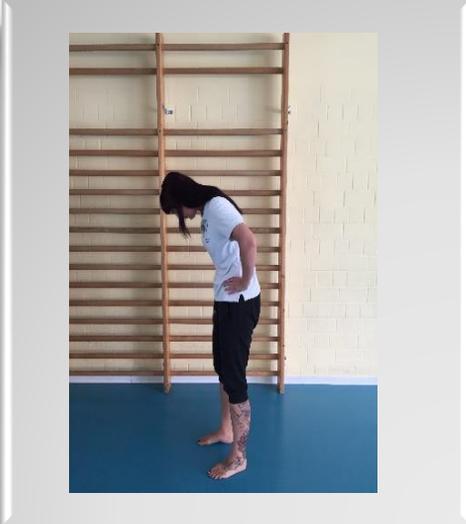


Hausaufgabenprogramm

Wirbelsäulenmobilisation 1

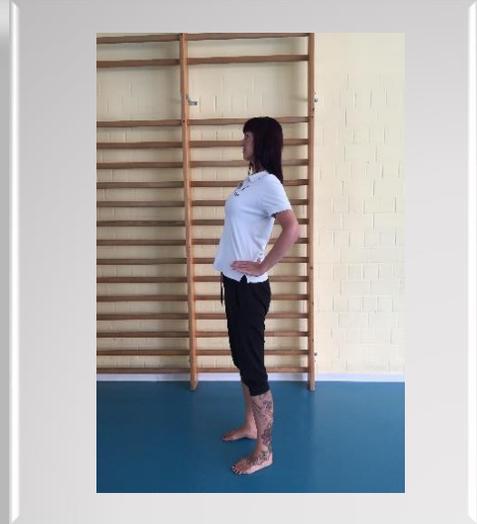
1

Stand, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Becken bleibt fest, Bauchspannung (Nabel leicht nach innen ziehen), Oberkörper beugen, Kinn mit an die Brust nehmen



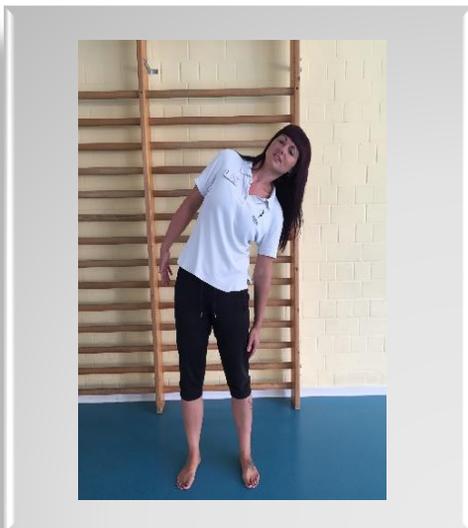
1

Becken bleibt stehen, Schulterblätter zur Wirbelsäule spannen, Oberkörper aufrichten und leicht nach hinten spannen



2

Oberkörper ist aufrecht, Rumpf nach rechts und links zur Seite neigen



3

Arme sind vor der Brust verschränkt, Kopf und Rumpf nach rechts und links drehen

