



Unteren Rücken dehnen 2

Bauchlage auf dem Tisch. Lassen Sie Ihr Becken am Rand herunterrutschen, so dass Ihr unterer Rücken rund wird.



Unteren Rücken dehnen

Rückenlage. Ziehen Sie die Knie zur Brust.



Lendenwirbelsäule Mobilisation 4

Bauchlage. Gehen Sie in den Unterarmstütz.



Lendenwirbelsäule Mobilisation 3

Auf allen vieren. Runden und dehnen Sie Ihren Rücken.



Tisch

Rückenlage, das Gewicht auf die Arme und Fersen verlagert. Halten Sie die Mittelstellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule.



Seitstütz 2

Auf der Seite liegend, auf Ellenbogen und Unterarm stützend, Becken vom Boden abgehoben, Körper gerade. Halten Sie die Position.



Becken und Lendenwirbelsäule Kontrolle 29

Im Unterarmstütz. Suchen Sie die Mittelstellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule. Beckenboden aktiveren. Halten Sie die Stellung.