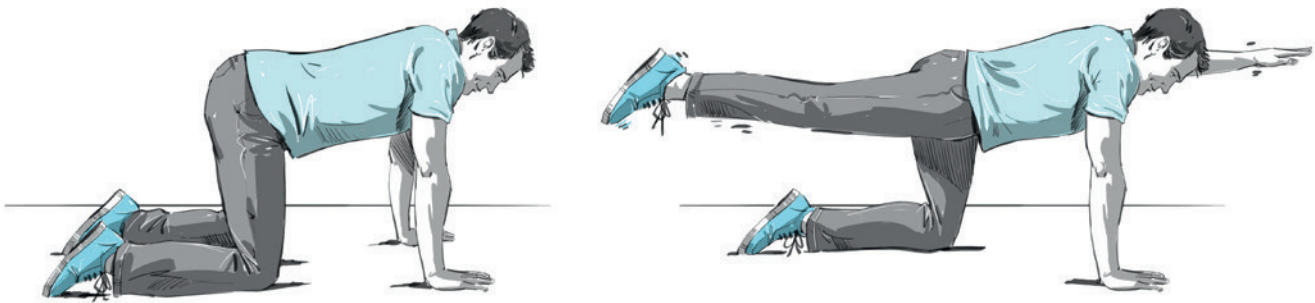


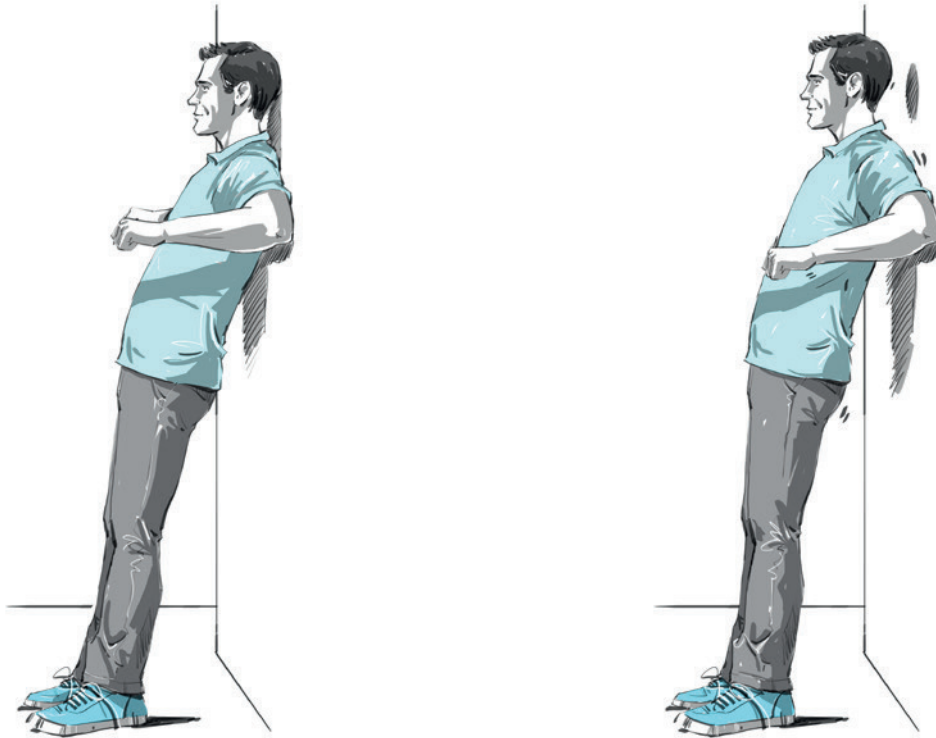
Rücken und Gesäss



Übung

- Knien Sie sich mit abgestützten Händen hin.
- Halten Sie den Oberkörper waagrecht.
- Ihr Kopf liegt dabei auf einer Achse mit dem Oberkörper.
- Spannen Sie die Bauch- und Rumpfmuskulatur an.
- Strecken Sie den linken Arm und das rechte Bein bis zur Waagerechten aus, anschliessend wechseln.
- Wiederholen Sie die Übung 5–10 Mal.

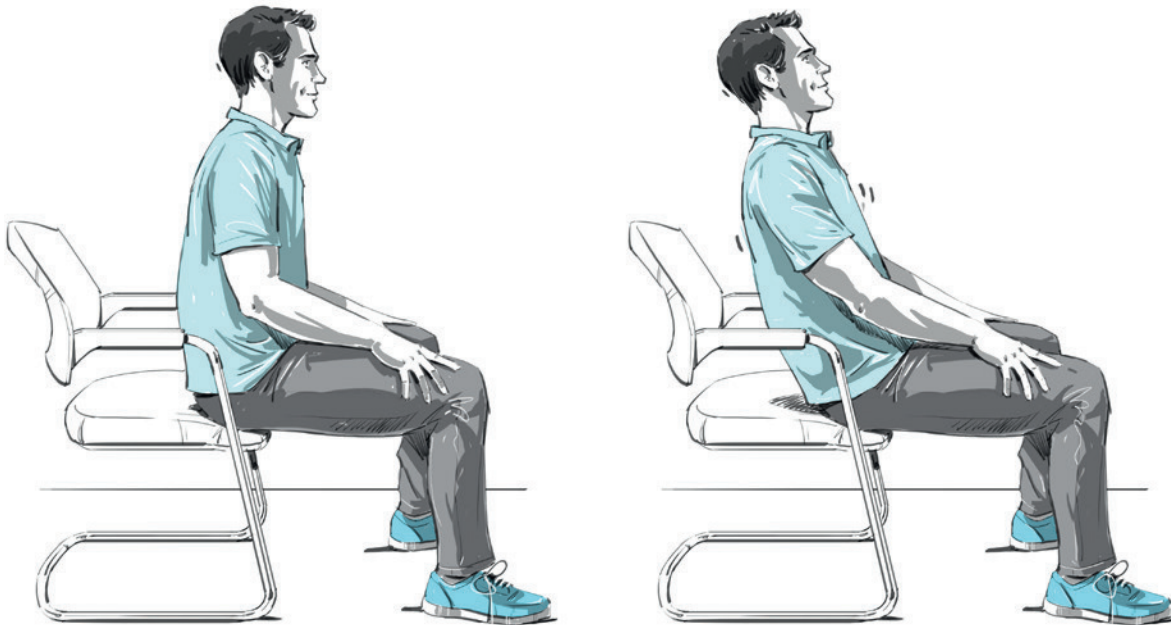
Schultergürtel



Übung

- Stellen Sie sich hüftbreit mit dem Rücken zur Wand.
- Beugen Sie leicht die Knie.
- Spannen Sie die Bauch- und Rumpfmuskulatur an.
- Legen Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe an die Wand und drücken Sie sich leicht von der Wand weg.
- Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal.

Bauch und Rumpf

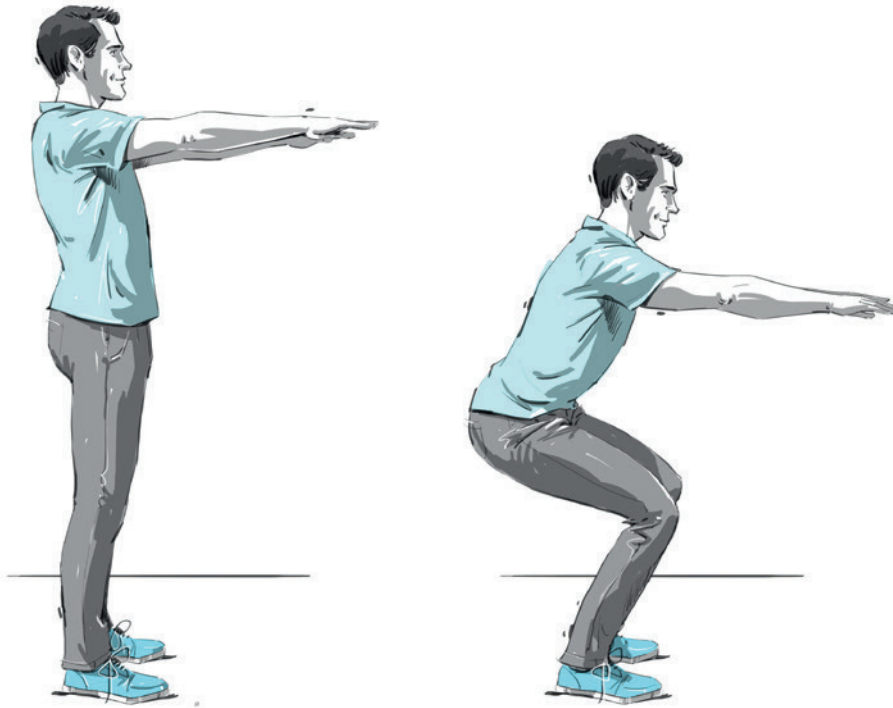


Übung

- Setzen Sie sich ganz vorne auf den Stuhl.
- Bewegen Sie den Oberkörper mit dem Nacken voran langsam nach hinten und halten Sie die Position 5 Sekunden.
- Halten Sie dabei Ihren Oberkörper gestreckt.
- Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal.

Kräftigung

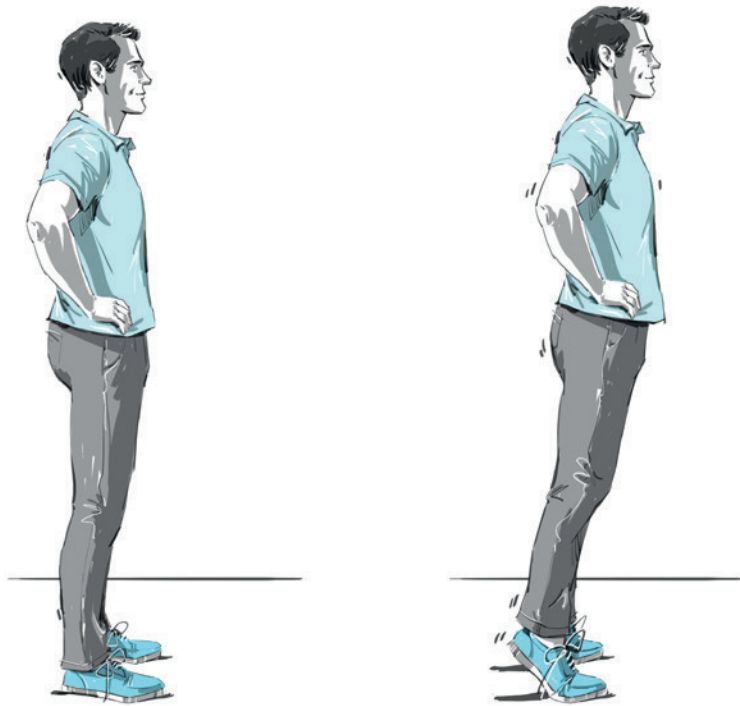
Beine



Übung

- Stellen Sie sich hüftbreit hin.
- Halten Sie die Arme nach vorne.
- Beugen Sie die Knie bis maximal 90°.
- Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal.

Fussgelenke



Übung

- Stellen Sie sich hüftbreit hin.
- Beugen Sie leicht die Knie hüftbreit.
- Drücken Sie sich in den Zehenstand hoch.
- Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal.