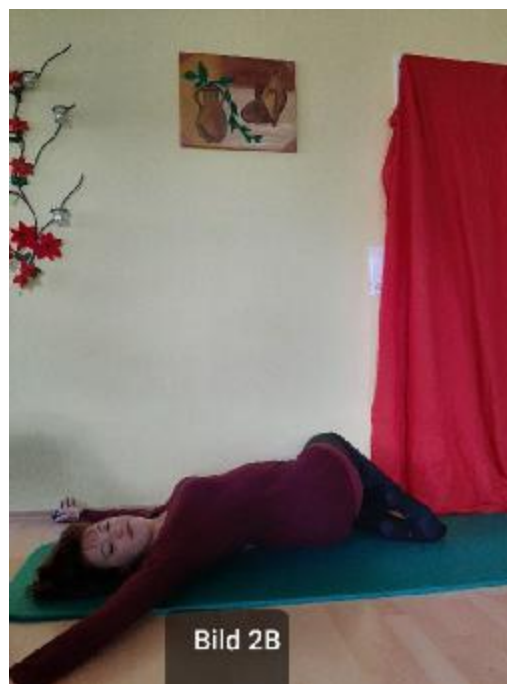


## Mobilisation der Wirbelsäule

a) Beckenkipfung : In Rückenlage ,Beine aufgestellt, das Becken zurück kippen ( Bild 1A), dann das Becken weg kippen in ein kleines Minihohlkreuz (Bild 1B), ca.10 x.



b) aus der obigen Haltung , Beine geschlossen nach rechts fallen lassen, Kopf nach links, Arme liegen in Schulterhöhe oder höher (Bild 2 A), Wechsel ( Bild 2B), jede Seite 7x.



c) Seitenlage, Beine angebeugt, beide Arme nach vorne gestreckt ( Bild 3 A), oberen Arm und kompletter Oberkörper mit Kopf weit aufdrehen, Knie dabei geschlossen halten (Bild 3 B), 10x aufdrehen , dann Wechsel



d) Sitz auf Matte: Beine aufgestellt, kompletter Rücken mit Kopf runden ( Bild 4A), dann Rücken komplett aufrichten, Beine und Knie soweit es geht ganz strecken, und Schultern nach unten ziehen (Bild 4 B) , dann mit geradem Rücken soweit wie möglich nach vorne beugen, Beine gestreckt lassen ( Bild 4 C)



Alle Übungen müssen schmerzfrei sein, dürfen aber sanft dehnen

Für die Übungen übernehme ich keine Haftung und sie ersetzen auch keine Therapie oder einen Arztbesuch.