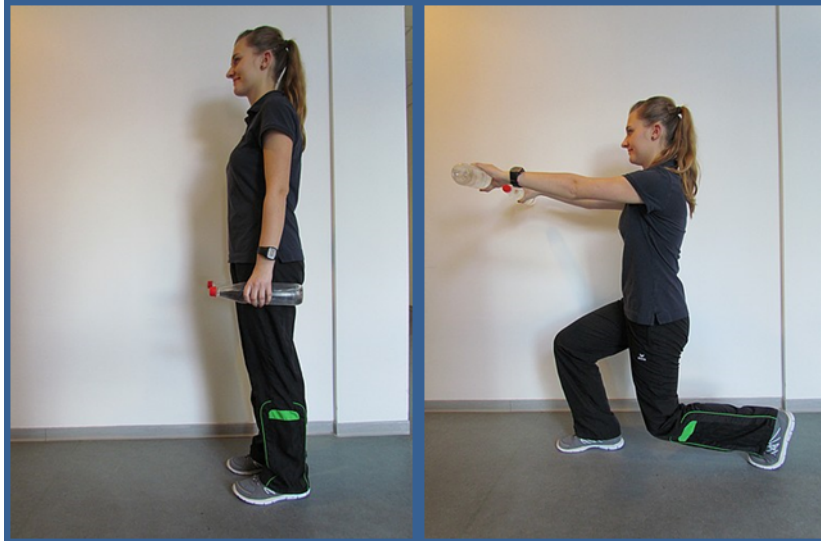


Übungen für Zuhause - Wirbelsäule

Halteübung 30 Sek. lang halten
Übung in Bewegung 3x 15 Wiederholungen

IM STAND



Begeben Sie sich in einen Ausfallschritt nach vorne, dabei die Arme gestreckt nach vorne auf Schulterhöhe heben und zurück in die Ausgangsstellung

IM STAND



Stellen Sie die Füße etwas weiter als hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt.
Im Wechsel die Arme gestreckt über den Kopf zur Gegenseite schieben.

IM STAND



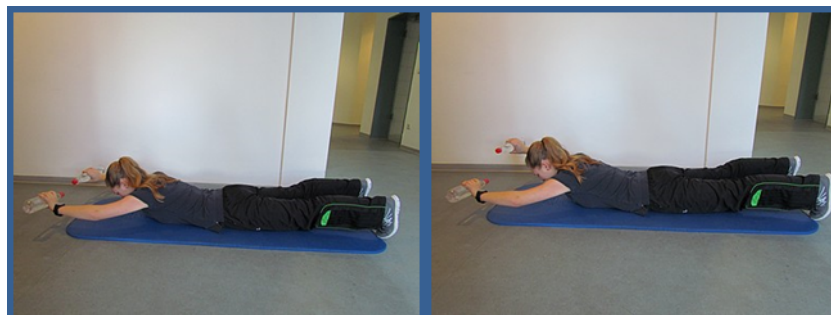
Knie leicht beugen, die Arme auf Brusthöhe oder über dem Kopf leicht auf und ab bewegen.
Tempo kann gesteigert werden.

IM STAND



Aus dem Einbeinstand ein Bein nach hinten strecken, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen und die Arme nach vorne oben strecken. Zurück in die Ausgangstellung Einbeinstand.

IM LIEGEN



Spannung aufbauen, im Wechsel die Arme leicht auf und ab bewegen.