

Heimübungen



Aufrichtung des Nackens

- Nacken verlängern, gleichzeitig das Kinn etwas nach hinten schieben
- der Zeigefinger am Kinn begleitet die kleine Bewegung
- 10 Sek. Endposition halten, 10 Wiederholungen



Schräge Bauchmuskulatur

- Oberkörper abheben und Hände langsam nach vorne zur Aussenseite des Oberschenkels führen
- 15 Mal rechts
- 15 Mal links



Rumpf-/Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

- Gesäss hochheben, Rücken stabilisieren
- Abwechslungsweise Füße leicht anheben
- 10-20 Wiederholungen



Mobilisation Brustwirbelsäule

- Blick nach vorne, leichtes Hohlkreuz machen
- Blick zwischen die Hände, Rücken rund machen,
- Bauch zusätzlich anspannen
- 15- 20 Wiederholungen

