

Übungen für den unteren Rücken und zur Mobilisierung des Beckens

Stützen Sie Ihre Hände in die Hüften und kreisen Sie gleichmäßig mit dem Becken, rechts und dann links herum. Die Übung gelingt Ihnen leichter, wenn Sie dabei leicht in die Knie gehen.



Übung zur Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Stellen Sie sich stabil hin und stricken Sie einen Arm nach oben. Dann neigen Sie den Oberkörper zur Seite. Im Wechsel zehn Mal auf jeder Seite wiederholen.

