Rücken und Bauch
Mobilisation, alle Bewegungsrichtugen der Wirbelsäule

entspannen, dehnen
Atmungsübungen
aufrechte Haltung

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Rücken	li Arm-re Bein strecken-halten	
Po	wieder beugen	
Schulter		
Schulterblatt	Kopf in Verlängerung Wirbelsäule	
Rücken	Brustkorb heben	
	Schulterblätter zur Wirbelsäule	
	ziehen	
	heben-halten	
	dynamisch-statisch	
	Hände liegen auf den Oberschenkel	
	Hände zum Knie schieben	
schräge	dynamisch	
Bauch	Beine gehoben	
	li-re an den Beinen vorbei greifen	
	dynamisch	
	im Wechsel, rechter Ellenbogen zum	
	linken Knie	
	Hände nur leicht am Kopf anlegen	
	Beine mitbewegen, beugen und strecken	