Rücken und Bauch
Mobilisation, alle
Bewegungsrichtugen der
Wirbelsäule

entspannen, dehnen
Atmungsübungen
aufrechte Haltung

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Bauch	Kopf in Verlängerung der	
Oberschenkel	Wirbelsäule,	
Schulter	eine Linie mit Beinen und Oberkörper	
Brust	statisch	
Po	Po oben lassen	
Rücken	Spannung halten	
Schulter	statisch	
seitlicher	obere Schulter zurückdrehen	
Rumpf	Schulter-Becken parallel	
Schulter	Hüfte oben halten	
	statisch	
	Stütz auf dem Stuhl gestreckt	
	Knie beugen - halten	
	dynamisch-statisch	
	auch auf der Parkbank möglich	
seitlicher	Gewicht auf Standbein	
Rumpf	Hand zum Knie ziehen	
Standbein	ohne Fuß absetzen	
Gleichgewicht		