



Mobilisation der Brustwirbelsäule
Führen Sie auf jeder Seite 20 Wiederholungen durch.



Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur
Führen Sie auf jeder Seite 20 Wiederholungen durch



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur
Halten Sie die Position für ca. 20 Sekunden auf jeder Seite.



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur
Führen Sie 20 Wiederholungen durch.



Mobilisation des Schultergürtels, Aktivierung der Rückenmuskulatur
Übergeben Sie den Gegenstand 20mal über dem Kopf und hinter dem Körper.