



Mobilisation der Lendenwirbelsäule
Kippen Sie das Becken im Wechsel 20 mal nach vorn und hinten.



Mobilisation der Lendenwirbelsäule
Kippen Sie das Becken im Wechsel 20 mal nach links und rechts.



Kräftigung der Bauchmuskulatur
Ziehen Sie die Knie Richtung Bauch und strecken Sie sie wieder lang. Führen Sie 15 Wiederholungen durch.



Kräftigung der Rückenmuskulatur
Heben und senken Sie das Becken. Führen Sie 20 Wiederholungen durch.