



ISG Mobilität

RÜCKENLAGE: Bewegen Sie Ihr Bein im Wechsel so weit wie möglich nach unten, wodurch sie "länger" werden. Die Übung 10 x Wiederholen.



VIERFÜSSLERSTAND: Versuchen Sie ausschließlich Ihren unteren Rücken so weit wie möglich zu entspannen und zusätzlich noch ein wenig Richtung Boden bewegen. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 Wiederholen.



VIERFÜSSLERSTAND: Versuchen Sie Ihren Rücken maximal zu krümmen. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 10 x Wiederholen.



Beinen ruhig hoch und runter bewegen. Die Übungen 15-20 Minuten ausführen.