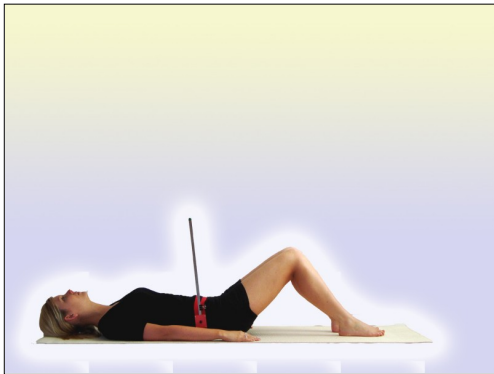




Beine leicht nach re +li. Bewegen, Beine ruhig nach vorne + hinten bewegen. Die Übungen 15-20 Minuten ausführen.



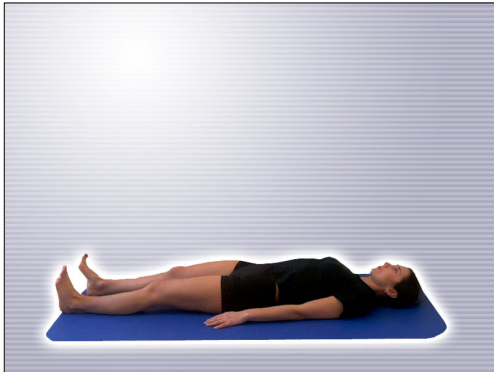
Matrix Mini Motion Bar

Becken ruhig bewegen, wodurch der Stab in Bewegung kommt. Eine minimale Bewegung reicht aus. Die Übungen 10- 15 Minuten ausführen



Extension Mobilität

STAND: Biegen Sie sich so weit wie möglich nach hinten. Eine Ausgleichübung nach langer Autofahrt oder langes Sitzen. Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 15x Wiederholen a 3 Serien.



Latflexion

RÜCKENLAGE: Ziehen Sie eine Hüfte nach oben, wodurch Ihr Bein "kürzer" wird. Hierbei entsteht eine Seitwärtsbewegung im Rücken. Das ganze führen Sie im Wechsel re + li. aus. Die Übungen 15 x Wiederholen a 3 Serien.