



LIEGESTÜTZPOSITION:

Achten sie auf einen geraden Oberkörper. Halten Sie diese Position 08 Sekunden. Die Übung 10 x Wiederholen.



KNIEBEUGE: Beugen Sie Ihre Knie bis 45 Grad. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und die Kniescheiben sich nicht weiter wie Ihre Großzehe nach vorne bewegen. Die Übung 3 x 15 Wiederholen



VIERFÜSSLERSTAND: Mit einem gestreckten Rücken (Becken, Brustwirbelsäule und Kopf befinden sich in einer geraden Linie) wird das rechte und linke Hand leicht angehoben. Sie halten diese Position 60 sek. lang - die Übung 5x Wiederholen und dann die Seite wechseln.

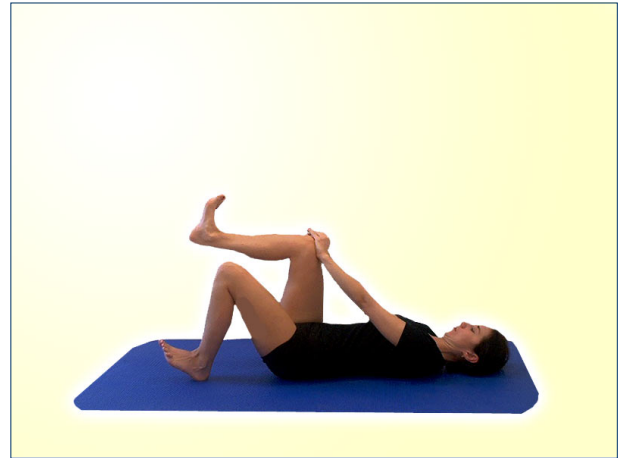


Kraft - Extension

RÜCKENLAGE: Das Gesäß wird angehoben bis eine gerade Linie entsteht (Knie, Brustwirbelsäule und Kopf befinden sich in einer geraden Linie). Hierbei wird abwechselnd das linke und rechte Bein angehoben. Bei eventuellen Schmerzen sollte das Gesäß weniger hoch angehoben werden. Die Übung 15 x Wiederholen.



BAUHLAGE, kleines Kissen unter dem Bauch:
Die Hände sind im Nacken, der Kopf wird ein wenig angehoben. Einfacher wird die Übung, wenn die Hände nach unten bewegt werden; schwerer, wenn die Arme nach oben bewegt werden. Die Übung 10 x Wiederholen.



Kraft Flexion

RÜCKENLAGE. Bei Bedarf kann ein Handtuch unter den Rücken gelegt werden, was die Bauchmuskeln in die Vordehnung bringt. Jetzt drücken Sie mit Ihrer Hand gegen das diagonale Knie, so daß keine Bewegung entsteht. Kopf wird ganz leicht von der Unterlage abgehoben mit Blick zur Decke. Das gleich mit der Gegenseite.

Die Spannung 08 Sekunden halten. Die Übung 3 x 10 x Wiederholen.