

Mobilisation



- Katzenbuckel
- Kopf runter
- 3x 10 sec



- Hohlkreuz
- Kopf hoch
- 3x 10sec

Unterarmstütz



- Bauch einziehen
- Eine gerade Linie

- 2x 30 sec

Dehnung Rücken



- Arme strecken
- Kopf runter
- auf den Fersen sitzen bleiben

- 30 sec