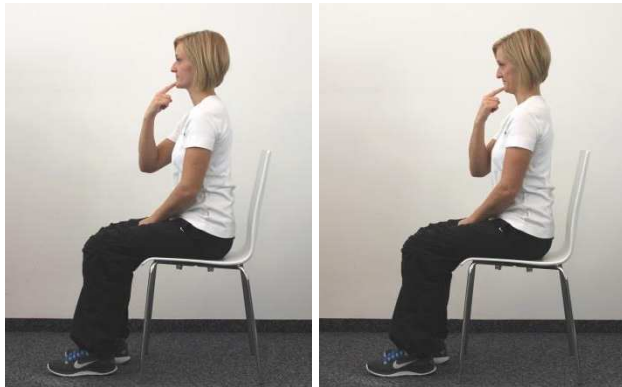


Heimübungen



Aufrichtung des Nackens

- Nacken verlängern, gleichzeitig das Kinn etwas nach hinten schieben
- der Zeigefinger am Kinn begleitet die kleine Bewegung
- 10 Sekunden Endposition halten
10 Wiederholungen



Schräge Bauchmuskulatur

- Oberkörper abheben und Hände langsam nach vorne zur Aussenseite des Oberschenkels führen
- 15 Mal rechts
- 15 Mal links



Rumpf-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

- Gesäss hochheben, Rücken stabilisieren
- abwechslungsweise Füße leicht anheben
- 10 - 20 Wiederholungen



Rumpfmuskulatur

- Becken leicht anheben, Rücken gerade halten
- 10 – 20 Sekunden
- 5 – 10 Wiederholungen