



Rücken und Bauch (1)

Mobilisierung des Beckens (Beckenkreisen):

- Hände seitlich an das Becken stützen
- gleichmäßig das Becken in eine Richtung kreisen
- Richtungswechsel

www.aelter-werden-in-balance.de

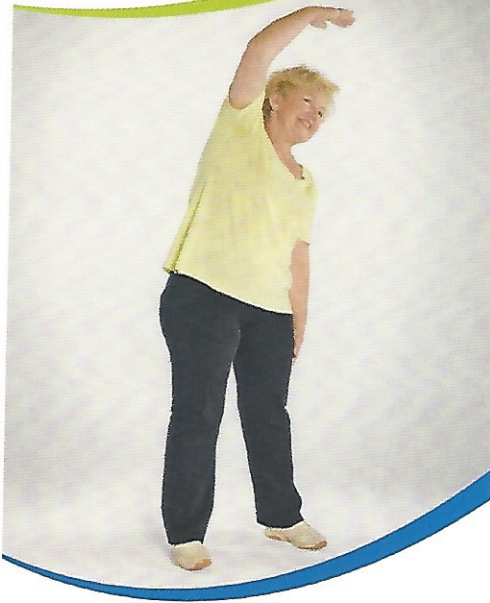


Rücken und Bauch (2)

Kräftigung der Rücken- muskulatur (Hacker):

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Oberkörper aufrichten
- Ellenbogen rechtwinklig beugen und seitlich am Oberkörper anlegen
- kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen ausführen, Oberkörper dabei stabil halten

www.aelter-werden-in-balance.de

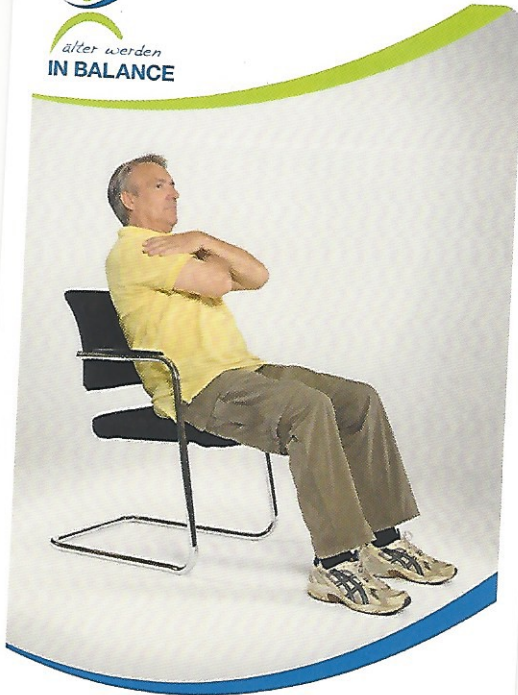


Rücken und Bauch (3)

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

- hüftbreiter, stabiler Stand
- rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen
- Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist

www.aelter-werden-in-balance.de



Rücken und Bauch (4)

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten

www.aelter-werden-in-balance.de