

Dienstag(s) – Kräftigung Bauch und Rücken

1. Bauch + Rücken

- **Aufrechte Sitzposition auf der Vorderkante der Stuhllehne. Kissen an der Stuhllehne**
- **Arme vor der Brust verschränkt**
- **Füße hüftbreit**
- **Ausatmen und mit geradem Rücken nach hinten bis der Rücken fast die Stuhllehne berührt**
- **Ausatmen und mit dem Oberkörper zurück in die Ausgangsposition**



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. Oberer Rücken

- **Stabile Sitzhaltung, Rücken gerade und leicht nach vorn gebeugt**
- **Arme auf Schulterhöhe, Ellenbogen 90 Grad gebeugt**
- **Einatmung + Schulterblätter zusammen**
- **Ausatmung + Ellenbogen vor den Körper**



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Rückenmobilisation

- Stabile Sitzhaltung, Rücken ist gerade
- Ausgestreckte Arme sind die Verlängerung der Wirbelsäule
- Ausatmung + Oberkörper nach vorne
- Einatmung + Oberkörper zurück



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.