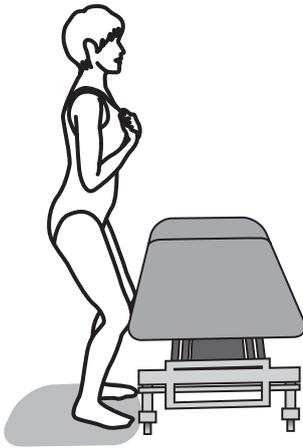
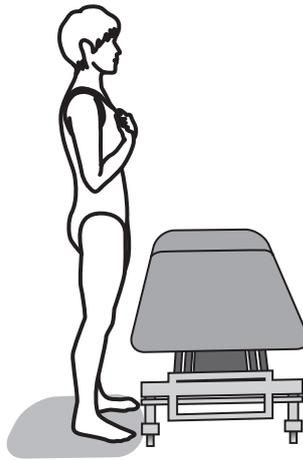


Auf und zu



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

Stand vor einem Stuhl.

1. In den Knien nachgeben, bis die Knie die Stuhlkante berühren; gleichzeitig das Steißbein etwas nach hinten schieben.
2. Das Steißbein einziehen, die Hüftgelenke nach vorne/oben und die Knie nach hinten/oben schieben.

Wichtig

- Der Druck unter den Füßen verändert sich nicht.
- Der Abstand Bauchnabel/Brustbein verändert sich nicht.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
