

Kleben

3



lege dich auf den Rücken, strecke deine Beine durch und hebe sie leicht an, als Unterstützung halte dein Becken fest & versuche deine Beine kerzengerade nach oben zu strecken

Kleben



1

lege dich auf den Bauch, winkle deine Beine an, gehe mit dem Oberkörper hoch & versuche deine Füße zu greifen
> halte dies 20 Sekunden

Kleben

6 stelle dich hüftbreit hin, strecke beide Arme gerade nach oben aus, halte diese und gehe mit dem Oberkörper nach vorne



& versuche mit der Nase deine Kniee zu berühren

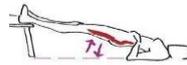
2



lege dich auf den Bauch, setze deine Arme schulterbreit neben dich & versuch dich hochzudrücken (das Becken bleibt am Boden)

> halte dies 15 Sekunden

Kleben



4

Nehme dir ein Stuhl, lege dich auf den Rücken, lege die Füße auf den Stuhl und drücke dich mit deinen Armen nach oben, dass nur der Kopf und die Oberarme am Boden sind

Kleben



5

stelle dich an eine Wand (eine Beinlänge entfernt), gehe mit deinen Händen zur Wand und versuche daran runter zu laufen und den Boden zu berühren dabei den Rücken durchstrecken

Kleben

Kleben