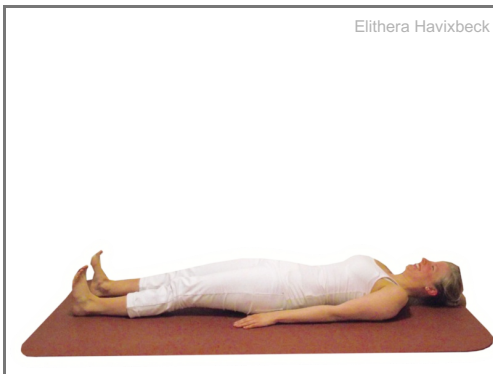


## LWS-Mobilisierung



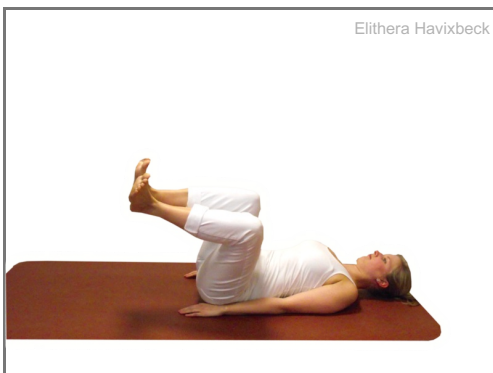
Beckenkippen - Hohlkreuz - Rundkreuz 30-40x  
Danach Becken kreisen 30-40x



Fersen rausschieben, 30-40x

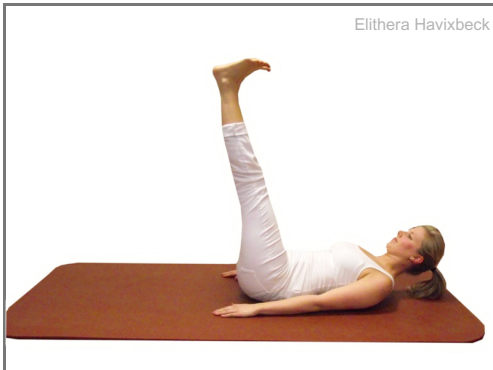


Pendel Variation 1: Beine aufgestellt, bewegen Sie beide Knie maximal von der rechten zur linken Seite. Das Becken großzügig mitnehmen. Machen Sie hierbei keine ruckartigen Bewegungen. 30-40x



Beine 90° gebeugt, die Beine ein wenig nach rechts und links pendeln. 30-40x

## LWS-Mobilisierung



Pendel - Variation 3: Beine gestreckt - Fußspitzen ranziehen - nur noch ganz wenig hin und her pendeln



AUSGANGSPOSITION: Rückenlage mit angestellten Beinen dann das Becken anheben. 30-40x



Fahrradfahren in der Luft ! 30 Sek.