

ICH BIN IN BEWEGUNG.

Dehnen & mobilisieren in Arbeit & Schule



ICH BIN IN BEWEGUNG.

Kräftige deinen Bauch

AKTIVIEREN
BECKENBODEN



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 4



TASTEN
TRANSVERSUS



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 5



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 2



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 6



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 3



BAUCHMUSKELN
GRUNDAUFBAU 7



ICH BIN IN BEWEGUNG.

Kräftige deinen Rücken

BECKENLIFT –
RUMPFSTABILITÄT 1



BECKENLIFT –
RUMPF-
STABILITÄT 2



BECKENLIFT –
RUMPFSTABILITÄT 3



BECKENLIFT –
RUMPFSTABILITÄT 4



ICH BIN IN BEWEGUNG.

Kräftige deinen Rücken

GRUNDPOSITION
VIERFÜSSLER



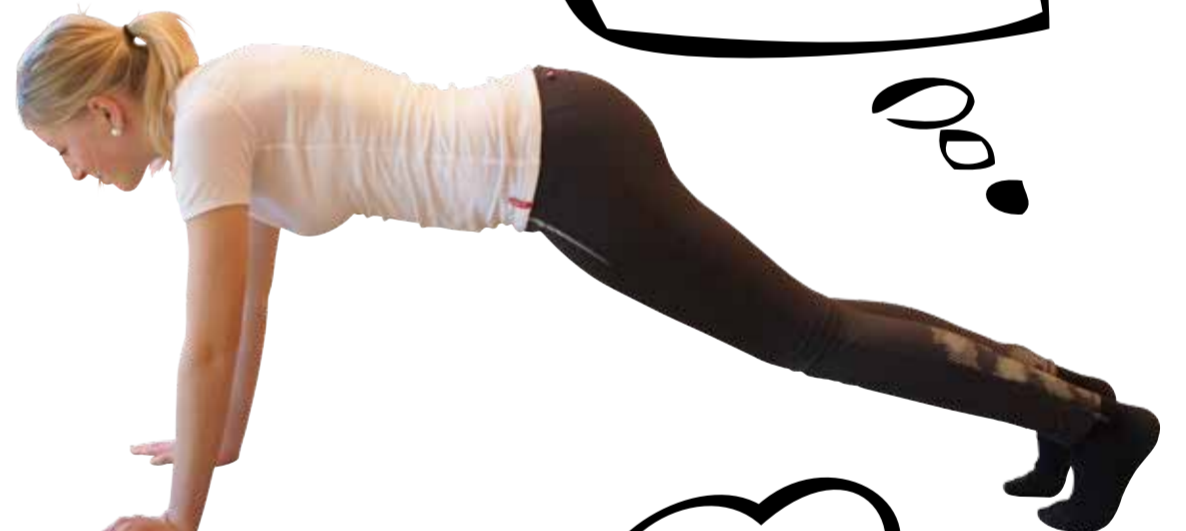
BAUCLAGE
STRECKERKETTE



VIERFÜSSLER
KNIE HEBEN



LIEGESTÜTZ-
POSITION



VIERFÜSSLER IN
LIEGESTÜTZPOSITION



UNTERARM
LIEGESTÜTZ 1



VIERFÜSSLER
STRECKERKETTE



UNTERARM
LIEGESTÜTZ 2

