



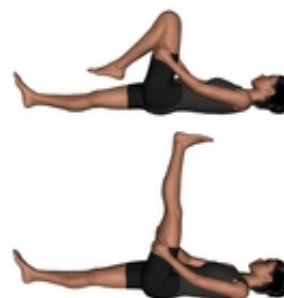
### Hüfte anheben 3

Rückenlage. Heben Sie Ihre Hüfte an. Runden Sie am Anfang der Bewegung Ihren unteren Rücken. In der Endstellung sind Ihre Schulter und Knie auf einer Linie.



### Lendenwirbelsäule Mobilisation 5

Rückenlage. Fassen Sie Ihre Knie mit den Händen. Ziehen Sie die Knie zu Ihrer Brust und runden Sie Ihren unteren Rücken.



### Neuralgewebe Mobilisation 28

Rückenlage. Halten Sie ihren Oberschenkel und beugen sie ihr Knie - danach wieder strecken.



### Körperrotation 3

Rückenlage. Halten Sie Ihre Beine gebeugt und bewegen Sie sie von einer Seite zur anderen. Halten Sie Ihre Schultern und Arme am Boden.



### Körperrotation 2

Rückenlage. Legen Sie Ihr Bein gebeugt über das andere Bein. Halten Sie Ihre Schultern am Boden. Sie können die Übungsausführung mit der anderen Hand helfen.