



Bei allen Übungen den Akzent auf die Streckung richten. Nach den Übungen auf eine gute Körperhaltung achten, d.h. mit gehobenem Brustbein sitzen.

In all exercises, the emphasis should be on stretching. Following the exercises, remember to maintain good posture, i.e. to sit with the breastbone raised.

Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken schaukelt vor und zurück

Mobilization of the spinal column, circulation enhancement
Rock pelvis back and forth



Mobilisierung der Wirbelsäule, Durchblutungsförderung
Becken von Seite zu Seite bewegen

Mobilization of the spinal column, circulation enhancement
Move pelvis from side to side



Stabilisierung der Wirbelsäule (auf gute Haltung achten!)
1. im Wechsel: ein Bein heben, gegenüberliegenden Arm diagonal heben 2. im Wechsel: ein Bein heben, Oberkörper in Richtung des angehobenen Beines drehen

Stabilization of the spinal column
1. Alternately: Raise one leg and opposing arm diagonally
2. Alternately: Raise one leg, turn trunk in the direction of the raised leg; maintain good posture!



Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule mit Armbewegung
Mit verschränkten Armen den Rumpf beugen und strecken, Akzent auf die Streckung legen.

Mobility of upper spinal column with arm movement
Bend and stretch trunk with folded arms, emphasis on stretching.



Mobilisierung, Stabilität, Dehnung
1. abwechselnd einen Arm weich nach hinten führen, der Blick folgt dabei der Armbewegung (auf gute Haltung achten!)
2. stehend, Arme außenrotiert, Handfläche nach unten auf Keil-Ballkissen legen, Unterarmdehnung

Mobilization, stability, stretching
1. soft backwards motion of alternating arms, eyes following arm movement (maintain good posture!)
2. Standing, arms rotated to the outside, palms downwards on Wedge Ball Cushion, lower arm stretching.



Entspannung, Durchblutung, Venengymnastik,
Stimulation der Fußreflexzonen - ohne Schuhe - im Wechsel: Ferse nach unten drücken und Zehen nach oben ziehen, danach Zehen nach unten drücken und Fersen nach oben ziehen

Relaxation, circulation, venous gymnastics, stimulation of foot reflex zones - without shoes - alternately: press heel downwards and pull toes upwards, then press toes downwards and pull heels upwards.



Sitzend Balance finden
balancieren, Rücken nicht anlehnen, Füße frei schwebend

Find balance when seated
Balance, back away from support, feet suspended



Balance, „aufwecken“ des Körpers zwischendurch
ohne Schuhe auf Keil-Ballkissen stehen; erst mit Hilfestellung, dann versuchen, freihändig zu balancieren

Balance, "waking up" the body at intervals
Stand on the Wedge Ball Cushion with no shoes; at first with support, then try to balance without hand support