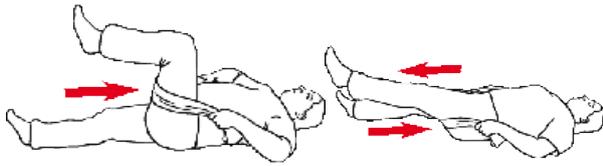
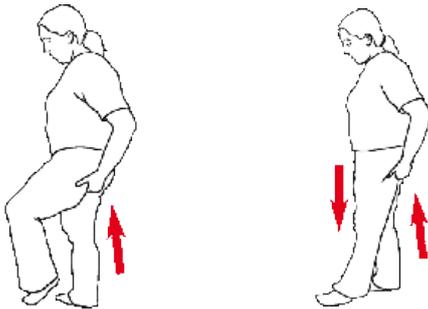


Hüftübung

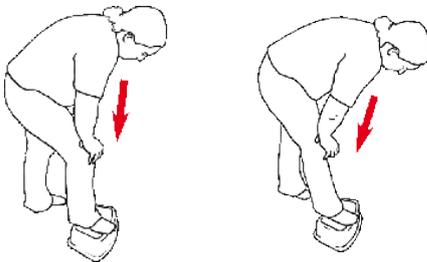


Beinlängenübung mit dem Handtuch



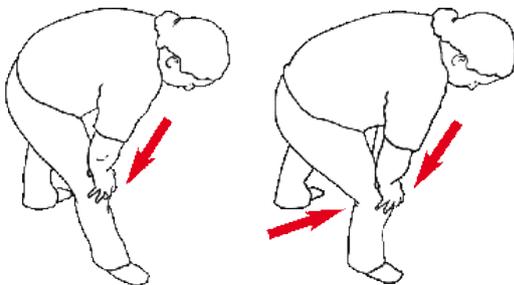
Beinlängenübung mit der "Krallenhand"

Kniegelenkübung



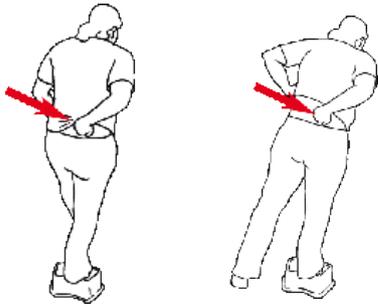
Auf einem Schemel unter Druck auf das Kniegelenk aufrichten

Sprunggelenkübung



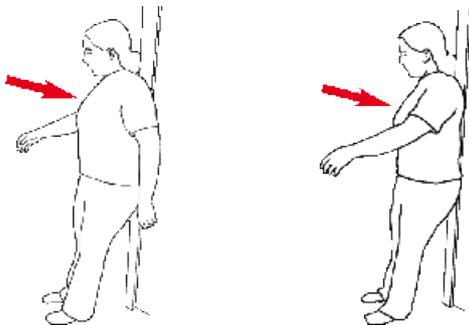
Mit der Hand auf das leicht gebeugte Knie Druck geben, der Unterschenkel zeigt schräg nach hinten. Dann nach vorne beugen und fest auf den Fuss auftreten, so dass Unterschenkel und Fuss einen 90°-Winkel bilden.

Lendenwirbelübung



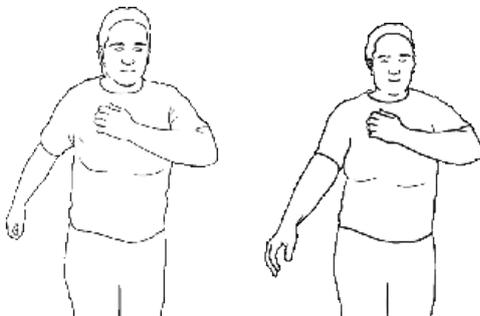
Lendenwirbel mit der "Krallenhand" greifen, mit dem Bein schwingen und den Wirbel zur Mitte ziehen.

Brustwirbelübung



An einen Türstock stellen, mit den Armen schwingen und leicht gegen die Kante drücken.

Brustbeinübung



Auf das Gelenk mit dem Handballen drücken und dabei den Arm der betroffenen Seite heben.

Atlasübung

Vor einem Tisch knien und Ellenbogen aufstellen, Kopf liegt in den Handflächen, Daumen am Kinn, Kopf leicht nach oben ziehen und leicht drehen.

