

happyback

SITZ DICH FIT

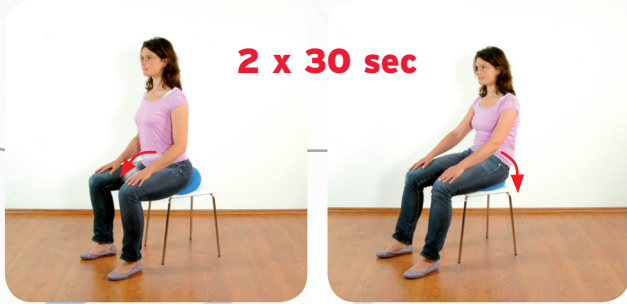


Ausgangsposition bei allen Übungen: Sitzen Sie aufrecht, die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße stehen auf dem Boden.



Start position for all exercises: Sitting upright, the legs are opened hip-broadly, feet stand on the ground

1 Kipper



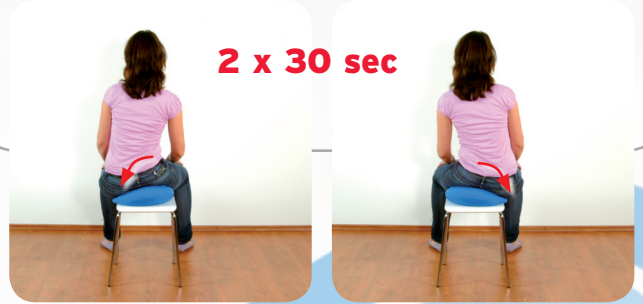
1. Beckenkipfung vor / zurück
Mobilisation der unteren Wirbelsäule und des Beckens
Übung: Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und nach hinten

1. Pelvic moving front to back
Mobilisation of the lower spine and of the pelvic
Exercise: move your pelvic to the front side and to the back side

Achtung: Bleiben Sie bei beiden Übungen stabil im Oberkörper, das Brustbein ist leicht angehoben, die Schulterblätter werden tief gezogen.

Please note for both exercises: stay strong in the upper part of the body, the breastbone is easily raised, the scapulas are deeply pulled.

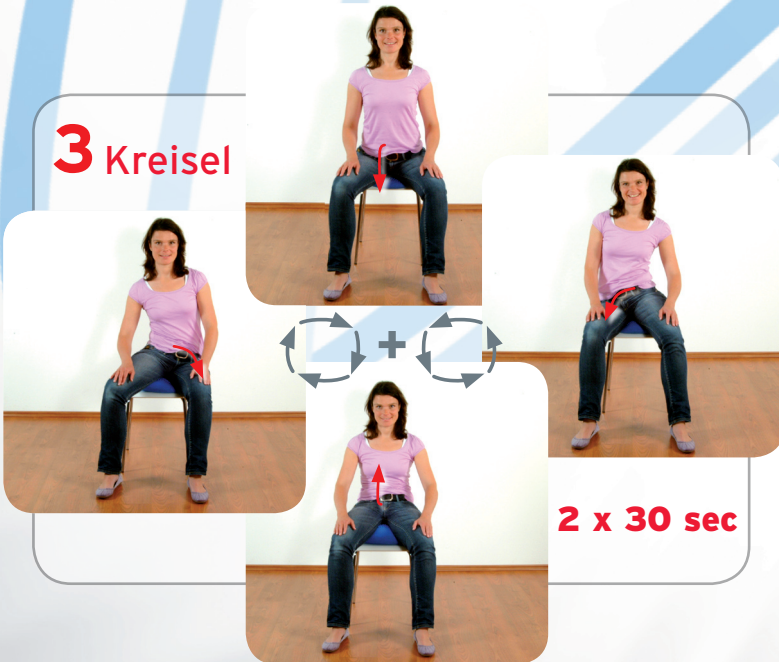
2 Waage



2. Beckenkipfung rechts / links
Mobilisation der unteren Wirbelsäule und des Beckens
Übung: Kippen Sie Ihr Becken nach rechts und nach links

2. Pelvic moving right to left
Mobilisation of the lower spine and of the pelvic
Exercise: move your pelvic to the right side and to the left side

3 Kreisel



3. Beckenkreisen
Mobilisation der unteren Wirbelsäule und des Beckens
Übung: kreisen sie ihr Becken zunächst im Uhrzeigersinn einige Male und dann entgegen.

Achtung: Bleiben Sie stabil im Oberkörper, das Brustbein ist leicht angehoben, die Schulterblätter werden tief gezogen.



3. Pelvic circling
Mobilisation of the lower spine and of the pelvic
Exercise: circle your pelvic first clockwise several times then change direction.

Please note: stay strong in the upper part of the body, the breastbone is easily raised, the scapulas are deeply pulled.

4 Flieger



4. Schwebesitz
Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur
Übung: heben Sie nacheinander langsam ihre Füße vom Boden ab und kommen Sie in den Schwebesitz. Balancieren Sie mit Ihren Armen aus. Halten Sie kurz und stellen Sie dann Ihre Beine wieder ab.

Achtung: Atmen Sie gleichmäßig.

4. Sit in balance
Train the abdominals
Exercise: lift legs off the floor and find your balance. Balance with your arms. Stay for a short time and go down.

Please note: breathe steadily.

