

Tipp 1 Becken heben

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Dann das Becken anheben und anschliessend wieder sinken lassen. 5 bis 10 Mal wiederholen.



Tipp 2 Kniebeugen

Sicherheitshalber den Stuhl hinter sich stellen und sich mit flacher Hand auf einer sicheren Fläche abstützen. Nun langsam so weit wie möglich in die Knie gehen und wieder aufrichten. 5 bis 10 Mal wiederholen.



Tipp 3 Fuss strecken und heranziehen

Ein Bein ausstrecken und die Zehen langsam zu sich heranziehen und wieder ausstrecken. Anschliessend das Bein wechseln. Jeweils 5 bis 10 Mal wiederholen.

Tipp 4 Rückenmuskulatur stärken

Mit geradem Rücken leicht nach vorne lehnen und die ausgestreckten Arme dabei 5 bis 10 Mal aneinander vorbei hoch und runter bewegen.



Tipp 5 Rumpfbeugen

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Den Kopf und die Schultern leicht anheben und dabei die Hände über die Oberschenkel Richtung Knie gleiten lassen. Der untere Rücken bleibt dabei flach auf der Unterlage liegen. 5 bis 10 Mal wiederholen.

Tipp 6 Bein heben und halten

Sich hüftbreit neben den Tisch stellen und mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch abstützen. Auf das linke Bein stehen, das rechte Knie nach oben heben und Position 5 bis 10 Sekunden halten. Dann Seite wechseln. 5 bis 10 Mal wiederholen.