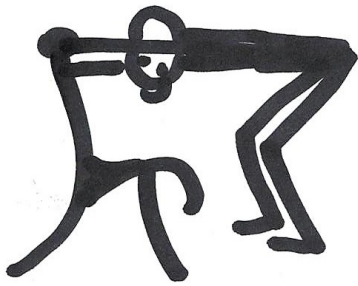
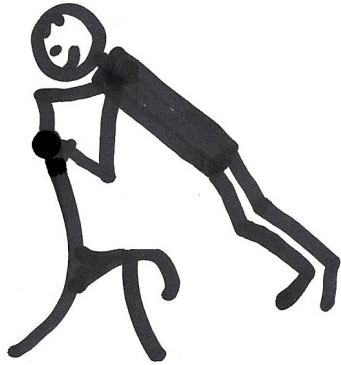


# Übungen an der Parkbank (oder kleinen Mauer)



## **Brustwirbelsäule Dehnen/Mobilisieren (Schulter Hüfte)**

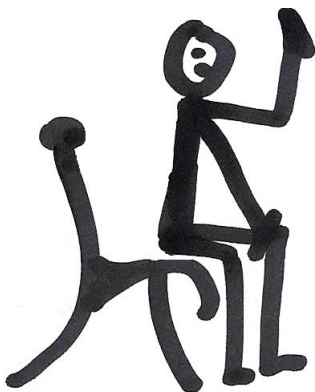
- 1) 20-30 sec halten
- 2) 5\* **Gewicht re/li verlagern** und Zug variieren
- 3) 5\* **Rücken aufrollen**(runden) und zurück



- 4) Aufrichten zum Brett 10\* **Liegestütze**

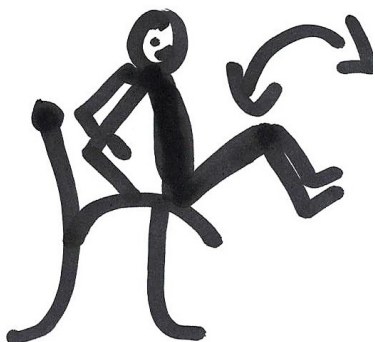


- 5) 10\* **Kniebeuge**



- 6) 10\* je Seite **Spiegel gucken**

re Arm zieht am li Bein außen, li Arm in leichter Spannung 90 Grad anwinkeln, dann li Arm und Kopf nach außen rotieren und zurück



- 7) 10\* je Seite **Scheibenwischer**

Beine im Wechsel in die Seite heben

Viel Spaß & liebe Grüße  
Claudia

