

Vier Impulse für Rumpfkraft, Stabilität und bewusste Entspannung

Four impulses for core strength, stability and mindful relaxation

1 Rückenstrecker

Back extension



STABIL & LANG

Bauch mittig auflegen, Beine lang. Einen Arm diagonal nach vorn führen, kurz halten und wechseln.

Lie face down, legs long. Reach one arm diagonally forward, hold briefly and switch.

6-10 je Seite · 2-3 Runden

Alternative: beide Arme seitlich stabilisieren.

2 Rumpfbeuge

Core curl



Rücken auflegen, Kopf leicht stützen. Ein Knie anheben und den Oberkörper sanft einrollen.

Rest your back, support the head lightly. Lift one knee and curl up gently.

8-12 je Seite

3 Meditation

Breathing & balance



Aufrecht sitzen, Schultern locker. Ruhig atmen und kleine Bewegungen wahrnehmen.

Sit upright, shoulders relaxed. Breathe calmly and notice the small movements.

1-3 min

4 Seitliche Beinkraft

Side leg lift



BECKEN RUHIG HALTEN

Seitlage, unteres Bein leicht beugen. Oberes Bein lang und langsam anheben und absenken.

Lie on your side, lower leg slightly bent. Keep the top leg long and lift and lower slowly.

10-15 je Seite · 2 Runden



TRAININGSHINWEIS

Ruhig und schmerzfrei trainieren. Bei Beschwerden fachlichen Rat einholen.
Exercise slowly and without pain. Seek professional advice if discomfort occurs.