

# 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



2 x 30 sec

### 2 Waage



2 x 30 sec



#### 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



#### 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

**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.

### 3 Kreisel



2 x 30 sec



#### 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



3 x 20 sec



#### 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.

