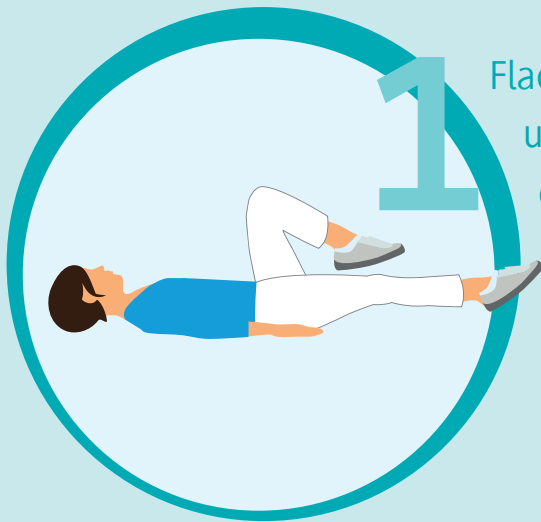


Einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können



Flach auf den Rücken legen, Beine anheben und kräftig strampeln, als säßen Sie auf einem Rad.

Aufrecht sitzen, rechten und linken Arm im Wechsel über den Kopf strecken und zur Seite neigen.



Aufrecht stehen und den Oberkörper abwechselnd nach vorn beugen und wieder aufrichten.

Bereich um den Nabel mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn massieren.

