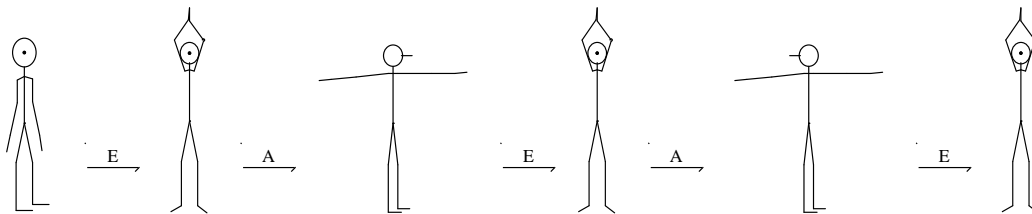




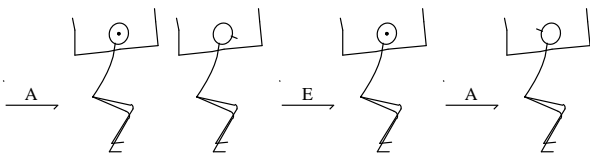
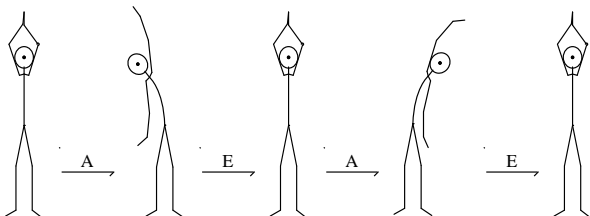
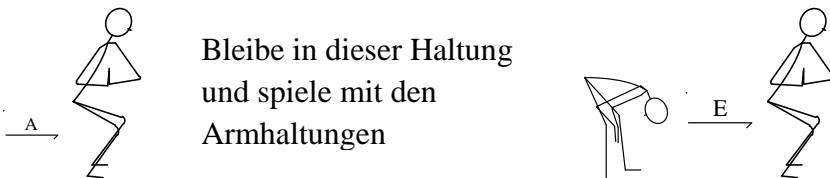
## Übungspraxis 2014-1

Bedenkt bei Problemen mit dem Iliosakralgelenk möglichst nur in die halbe Vorbeuge gehen und die Knie zu beugen. Dies gilt ebenso für den Adler – nur mit gebeugten Knien durchführen oder auf den Oberschenkeln abstützen.

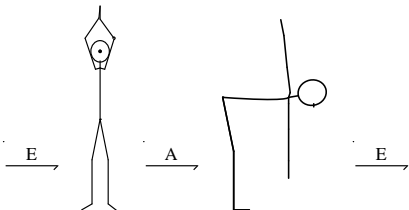
Atem und Bewegung gleich lang.



1. Runde: Hebe die Schultern mit in die Höhe
2. Runde: Lasse die Schultern unten.
3. Runde: Hebe die Fersen und die Arme gleichzeitig



Drehung links  
Mitte  
Drehung rechts.



Im Adler während der Einatmung bleiben. Der Nacken bleibt lang.

