

Workshop: LNB Motion und Faszien-Training, Schmerzfrei-Training

Basics:

Ganzer Körper = vier plus zwei Übungen (und Hüftbeuger zusätzlich für den unteren Rücken)

1. Beinrückseite (mit Wade und Kniekehle unterer Rücken):



2. Beinvorderseite (= Oberschenkel, Fußrücken, Anteil vom Hüftbeuger):

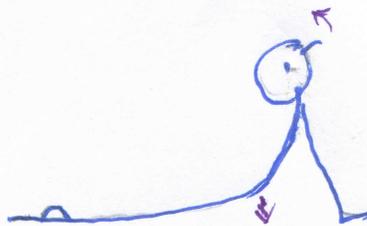


3. Rücken und Nacken:



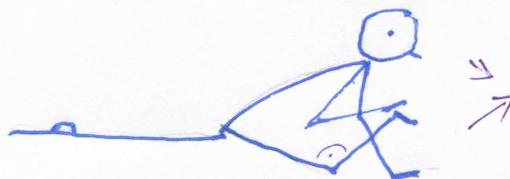
4. Rumpfvorderseite (wichtig für den Rücken):

(Bauch, Hüftbeuger)

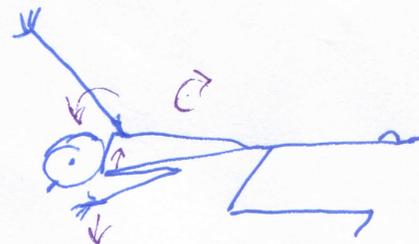


Plus Zwei:

5. Hüfte (Gesäß, sog. Hürdensitz):

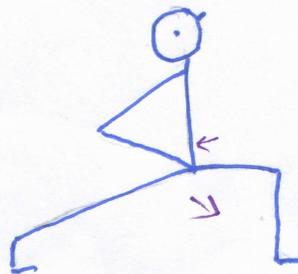


6. Brust (und vordere Schulter):



Bei Rückenschmerzen noch:

7. Hüftbeuger



Zwei Minuten und Intensiv! = viel Erfolg!!! copyright: www.levi-yoga.com / Helmut Ehemann