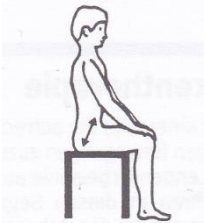


# ATW- Übungsprogramm

## Wirbelsäulengymnastik

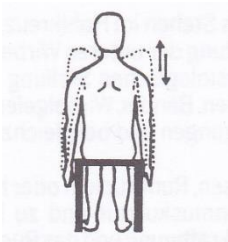
### Aufrechter Sitz



Setze dich auf einem Hocker oder Stuhl aufrecht hin. Versuche das Becken leicht nach hinten zu schieben, die Schultern tief zu halten und den Kopf nach hinten zu schieben.

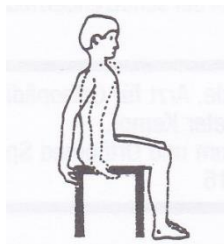
Die Aufrichtung der Wirbelsäule ausgehend von der Lendenwirbelsäule bis zur Halswirbelsäule spüren.

### Schulterheben/ -senken



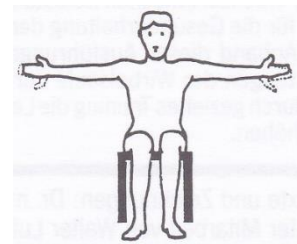
Die Schultern heben und senken.  
Die Schulterblätter nach unten ziehen.

### Schulteröffnung



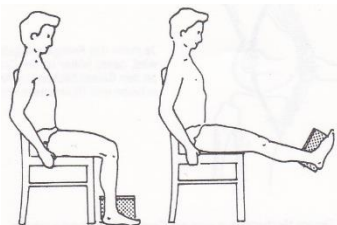
Die Schultern nach hinten und vorn schieben. Schultern tief halten.

### Brustkorböffnung



Mit ausgestreckten Armen die Daumen zur Decke - zum Boden drehen.

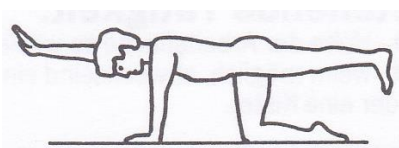
### Beinheben/ -senken



Einen aufrechten Sitz einnehmen und zwischen den Füßen ein Buch oder Handtuch fixieren.

Die Unterschenkel heben und senken. Die Bewegung führen und beim anheben ausatmen.

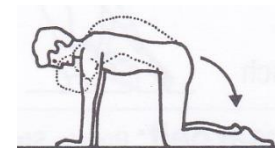
### Diagonale



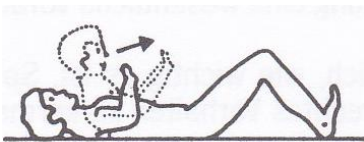
Den rechten Arm und das linke Bein anheben.

Gestreckte Position kurz halten.

### Katzenbuckel



### crunches



Oberkörper heben und senken.  
Hoch ausatmen – tief einatmen.

### Beckenlift



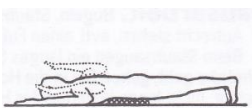
Das Becken heben und senken bis der Körper eine Linie bildet.

### Dehnung Oberschenkelrückseite



Mit den Fingerspitzen nach den Fußspitzen greifen.

### Armheben in U-Halte



Bauchlage einnehmen. Kopf leicht anheben. Arme in U-Halte oder ausgestreckt heben (ausatmen) und senken (einatmen).

### Armheben gestreckt

