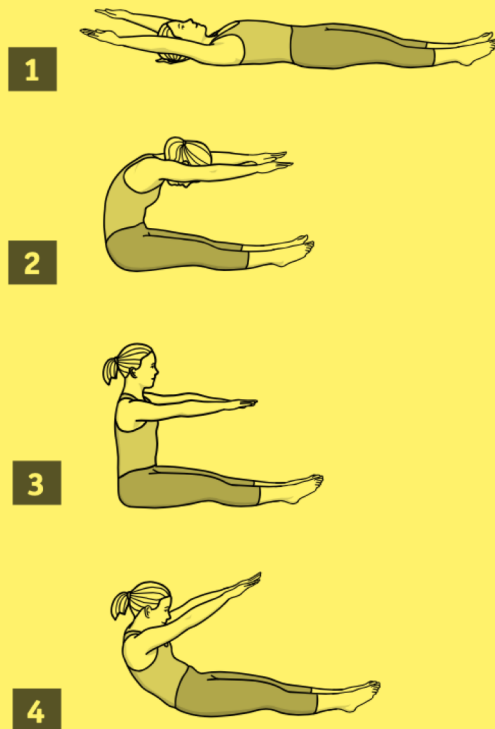


https://youtu.be/3_t306kQsLg

Roll Up



1. Mit der Einatmung die Arme zur Decke anheben.
2. Mit der Ausatmung Beckenboden anspannen, Bauchdecke nach innen ziehen und vom Kopf her Wirbel für Wirbel aufrollen, bis der Oberkörper weit nach vorn gebeugt ist.
3. Mit der Einatmung die Wirbelsäule in den Sitz aufrichten.
4. Mit dem Ausatmen das Becken zurückkippen und Wirbel für Wirbel wieder zum Boden abrollen.

Hinweis: Wenn das geschmeidige Auf- und Abrollen der Wirbelsäule noch nicht klappt, dann an den Beinen festhalten und die Rollbewegung dadurch unterstützen.

Variante 1: Beide Beine aufstellen.

Variante 2: Ein Bein aufstellen, das andere nach vorn am Boden ausstrecken.