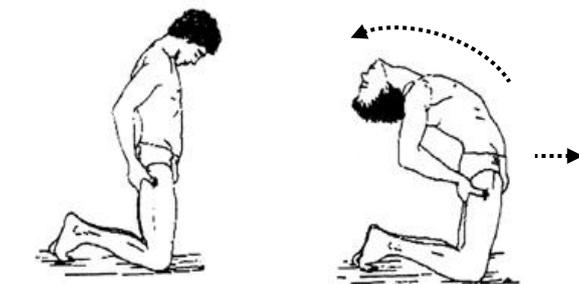


**1. Übung:**

- Sich im Uhrzeigersinn um die eigene Achse drehen
- dabei den Blick gleiten lassen
- am Schluss anhalten, ruhig stehen bleiben, die sich berührenden Hände anschauen und warten, bis der Drehschwindel verschwunden ist
- die Anzahl Drehungen erst steigern, wenn der Schwindel schnell verschwindet

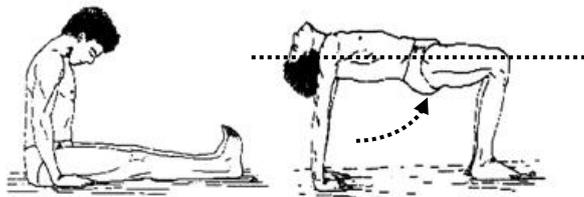
**2. Übung:**

- flach am Boden liegen
- während dem Beine hochheben maximal einatmen
- gemeinsam Kinn auf die Brust legen, Arme nach unten strecken und die gestreckten Beine nach oben heben
- die Füße werden dabei maximal gebogen
- am Schluss alles gemeinsam senken lassen und dazu komplett ausatmen



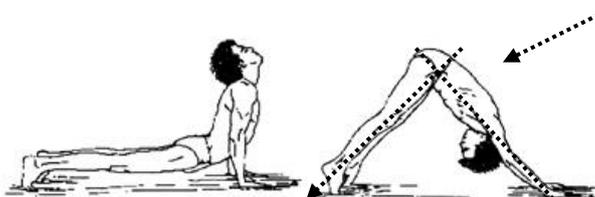
**3. Übung:**

- Kniestand, die Füße sind aufgestellt
- Hände ans Gesäss halten
- während dem Durchstrecken maximal einatmen
- zuerst das Becken aufrichten und nach vorne schieben, dann den Kopf schmerzfrei nach hinten kippen lassen
- zurück in die Ausgangstellung und dazu komplett ausatmen



**4. Übung:**

- Langsitz, Füße maximal biegen, Hände neben den Oberschenkel
- während dem Becken hochschieben maximal einatmen
- das Gesäss anheben, Becken nach oben/vorne schieben bis zur Horizontalen, Kopf schmerzfrei nach hinten hängen lassen
- zurück in den Langsitz, locker werden und dazu komplett ausatmen



**5. Übung**

- während dem Körperbiegen maximal einatmen
- zuerst das Kinn auf das Brustbein legen und dann das Gesäss anheben, bis der Körper ein verkehrtes V bildet
- die Fersen müssen zum Boden gesenkt werden!!!
- zurück in die Ausgangstellung und dazu komplett ausatmen

**Aufbau:**

Zu Beginn jede Übung 3 Mal ausführen. Danach können Sie die Übungen jeweils montags um 2 Wiederholungen steigern.

Steigern Sie nur, wenn die Übungen einfach zu absolvieren sind, nur wenig Schmerzen verursacht werden und der Schwindel bei Übung 1 schnell verschwunden ist. Ansonsten bleiben Sie bei der gewohnten Anzahl Wiederholungen.

Steigern Sie auf maximal 21 Wiederholungen pro Übung, mehr ist ungesund. Lassen Sie alle Übungen sonntags jeweils aus.

Die Reihenfolge ist einzuhalten...