

## Einroller

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 8 Atemzüge Haltezeit**.



1. Begeben Sie sich in Rückenlage auf eine Matte. Legen Sie den Rücken und Kopf flächig auf.
2. Winkeln Sie die Knie an und umgreifen Sie diese unterhalb der Kniescheibe.
3. Bringen Sie die Knie nun soweit Sie können in Richtung Brust. Dabei können Sie den Kopf
4. Halten Sie diese Position für 8 kontrollierte, bewusste Atemzüge und lösen Sie sich dann nochmals langsam.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Verspannungsschmerzen
- » Skoliose
- » Hohlkreuz
- » Rundrücken

### Ziele der Übung:

- » Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- » Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit