

## Übung zur Kräftigung der Stabilisatoren

### Zu beachten:

- ☑ Die Zehen sind kräftig und gerade Richtung Kopf gezogen und ich halte während der gesamten Übung diese Spannung
- ☑ Ich mache kleine und rasche Bewegungen, in dem ich mit den Fersen abwechselnd gegen eine imaginäre Wand trete (oder mir vorstelle, eine Kiste wegzuschieben)
- ☑ Die Bewegung findet nur bis Brustkorbhöhe statt
- ☑ Die Bewegung fühlt sich mit der Zeit wie ein „kontrolliertes Ausschütteln“ an

*Es könnte sein, dass sich hier eine verkürzte Wadenmuskulatur bemerkbar macht und/oder ihr einen Krampf bekommt, dann einfach **pausieren***

*Nicht auf die Atmung vergessen, also bitte nicht die Luft anhalten ;-)*