

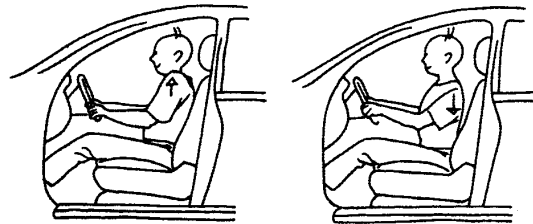
Fit und sicher ans Ziel kommen!

Spezielle Gymnastik während der Autofahrt

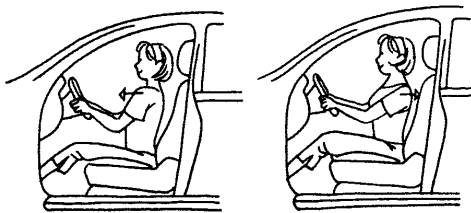
1. Schulterkreisen



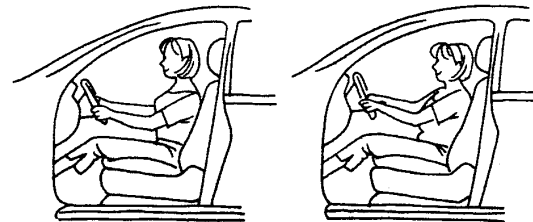
2. Schulter hoch und runter bewegen



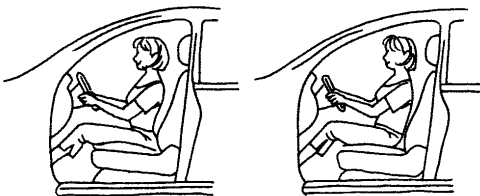
3. Schultern vor und zurück bewegen



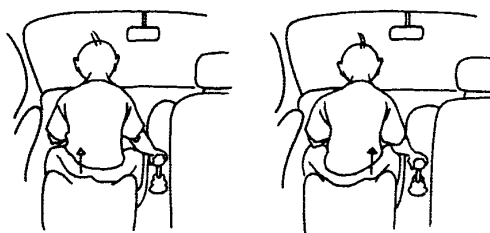
4. Brustbein anheben und senken



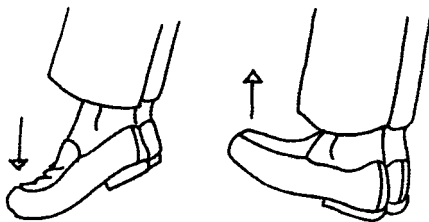
5. Becken vor und zurück bewegen



6. Linke und rechte Gesäßhälfte anheben



7. Zehen- und Fersenstand



8. Lenkrad abwechselnd „zusammendrücken“ und „auseinander ziehen“ (jeweils etwa 10 Sekunden)

