

# SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN





fit<sup>4</sup>care

**1**

## SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN

Winkle die Beine an.

Winkle die Beine an.

1

SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN



fit<sup>4</sup>care

**2**

## SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN

Lege beide Arme auf den Bauch.

Lege beide Arme auf den Bauch.

**2**

**SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN**



fit<sup>4</sup>care

**3**

## SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN

Nimm Becken und Schulter und drehe die Person weg von dir.

Nimm Becken und Schulter und drehe die Person weg von dir.

**3**

SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN



fit<sup>4</sup>care

4

## SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN

Nimm die gegenüberliegende Schulter und das Becken und drehe die Person zu dir.

Nimm die gegenüberliegende Schulter und das Becken und drehe die Person zu dir.

4

SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN



fit<sup>4</sup>care

**5**

## SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN

Nimm einen Polster, unterstütze beim Hochheben des Kopfes und schiebe den Polster unter Kopf und Nacken.

Nimm einen Polster, unterstütze beim Hochheben des Kopfes und schiebe den Polster unter Kopf und Nacken.

**5**

SEITENLAGERUNG IN BEIDE RICHTUNGEN