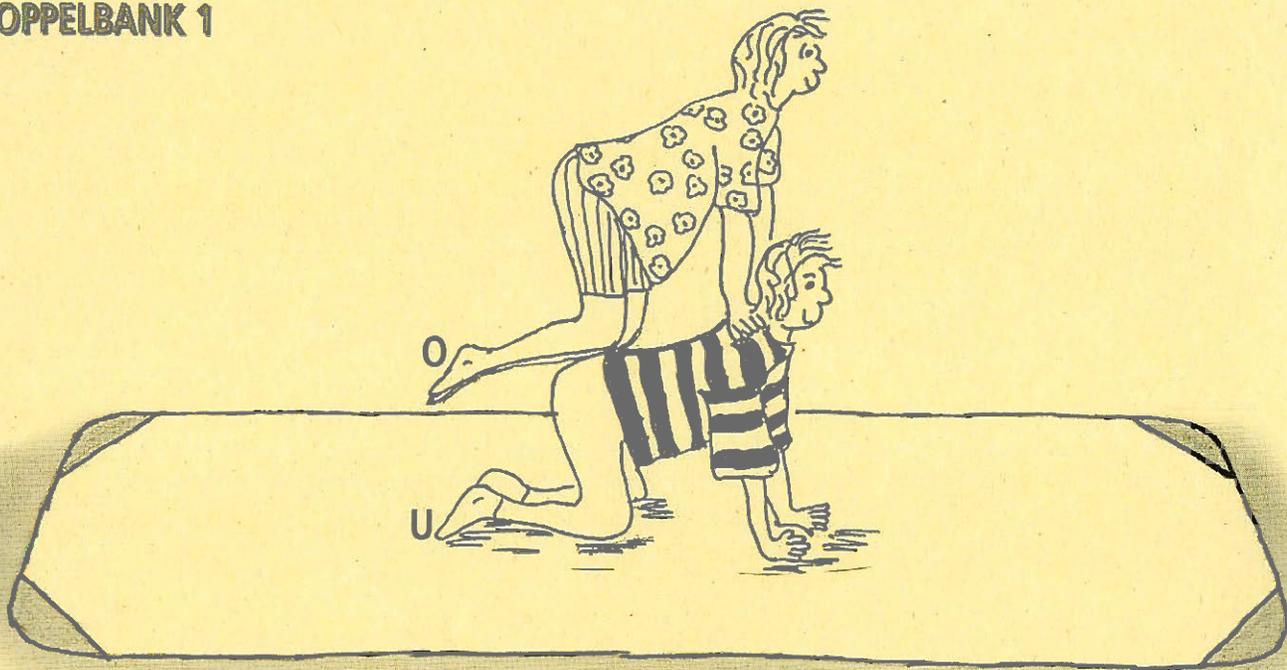


DOPPELBANK 1

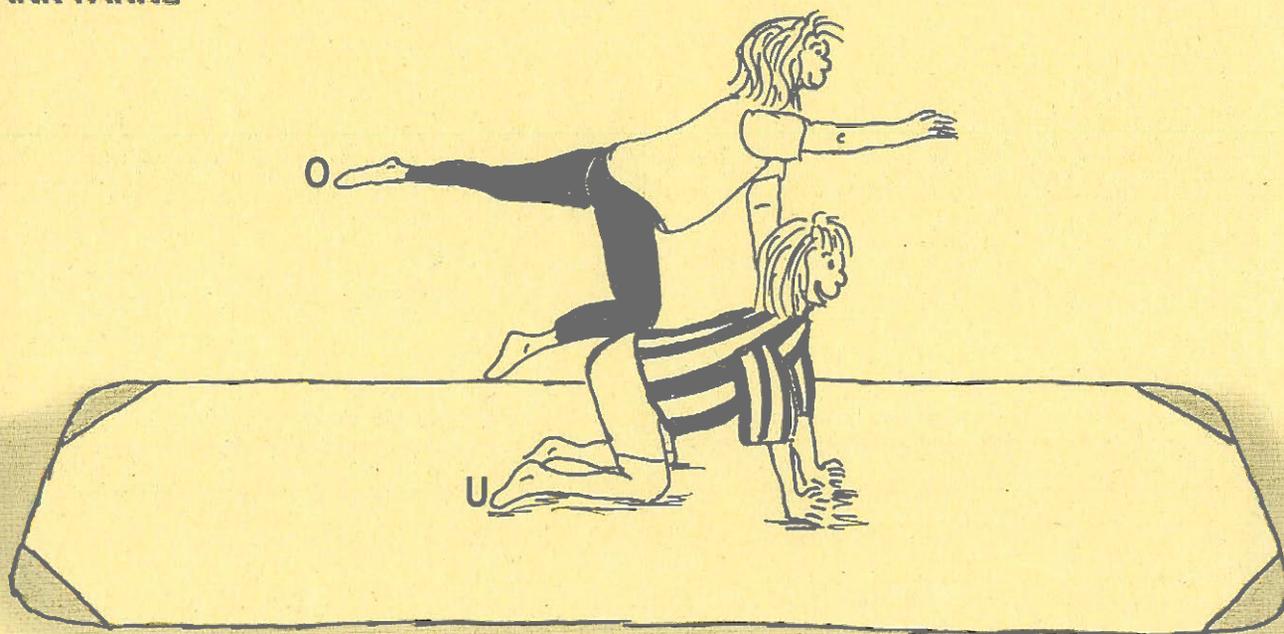
1



O: Knie dich vorsichtig auf U's Po.



O: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!



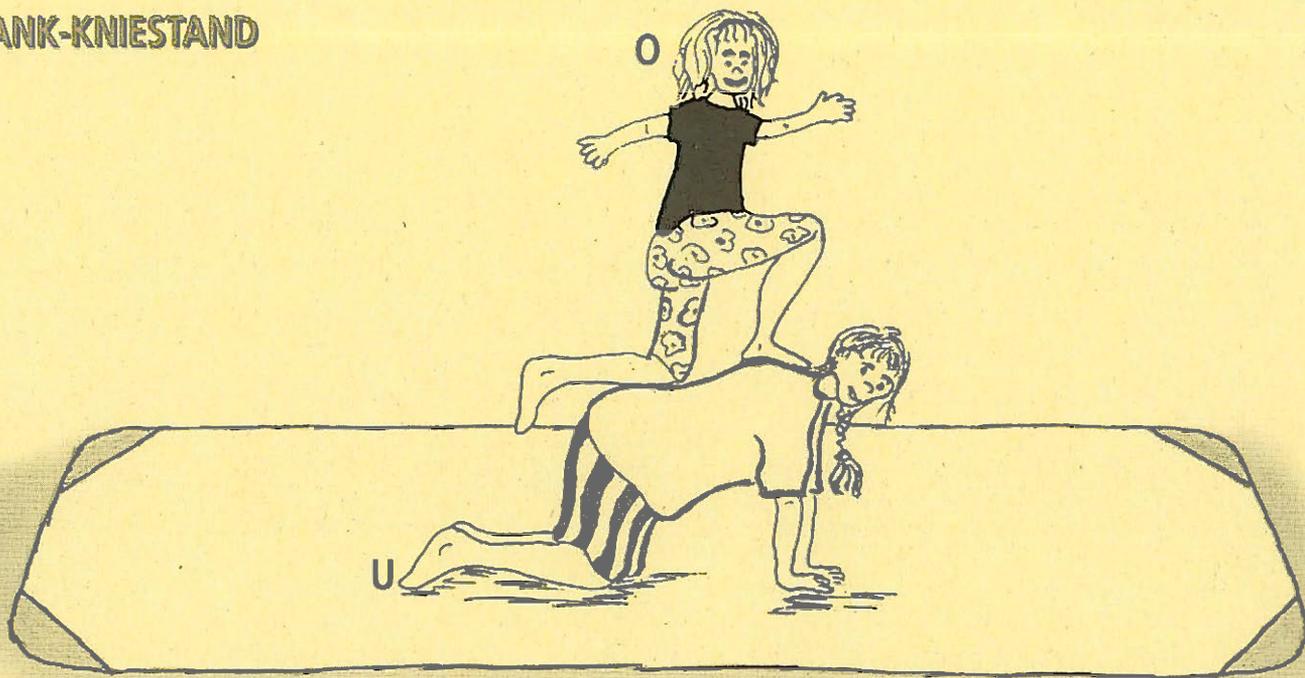
O: Belaste vorsichtig U's Po und Schulter.



O: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!

BANK-KNIESTAND

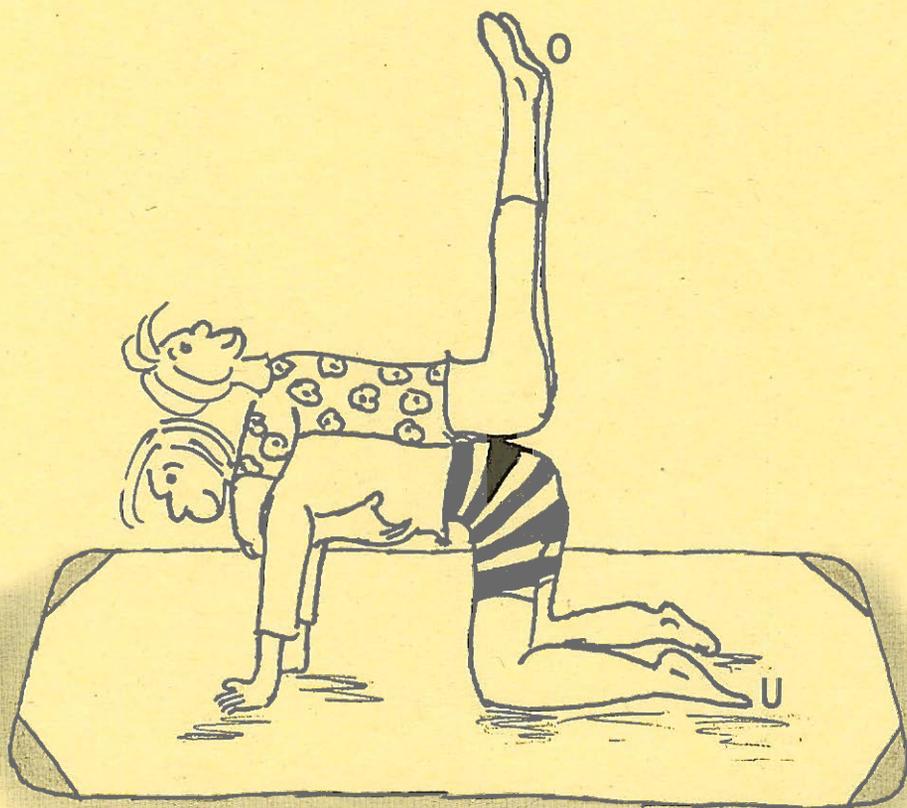
4



O: Belaste vorsichtig U's Po und Schulter.

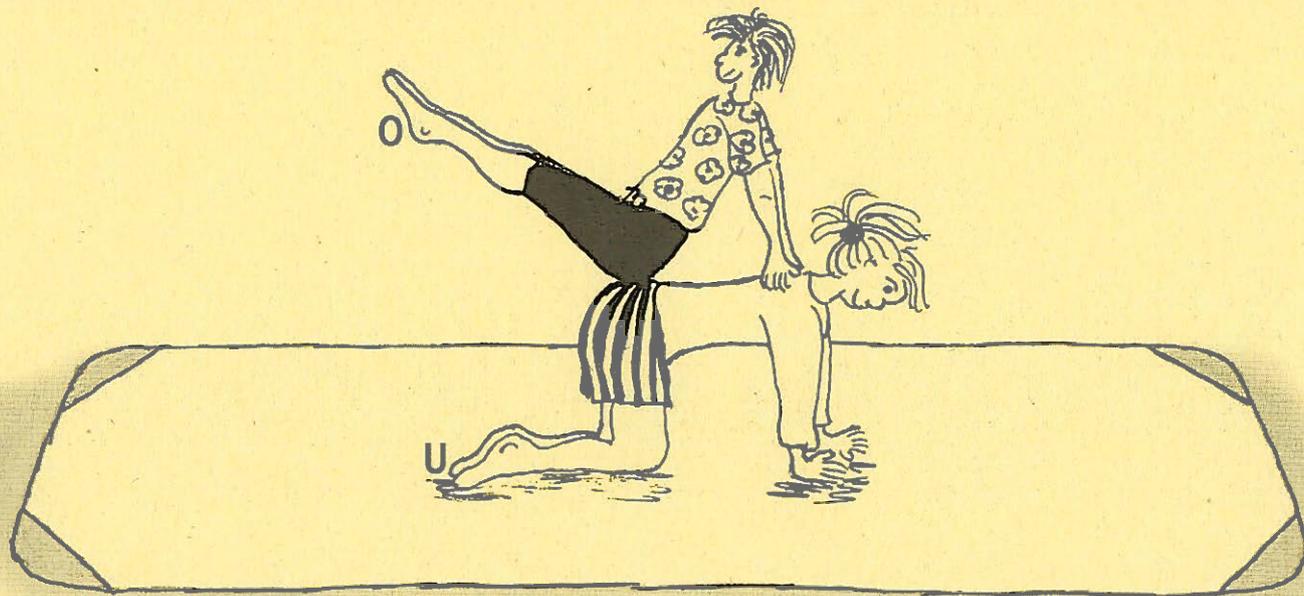


O: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!



O: Lege dich erst auf U und
strecke dann die Beine.

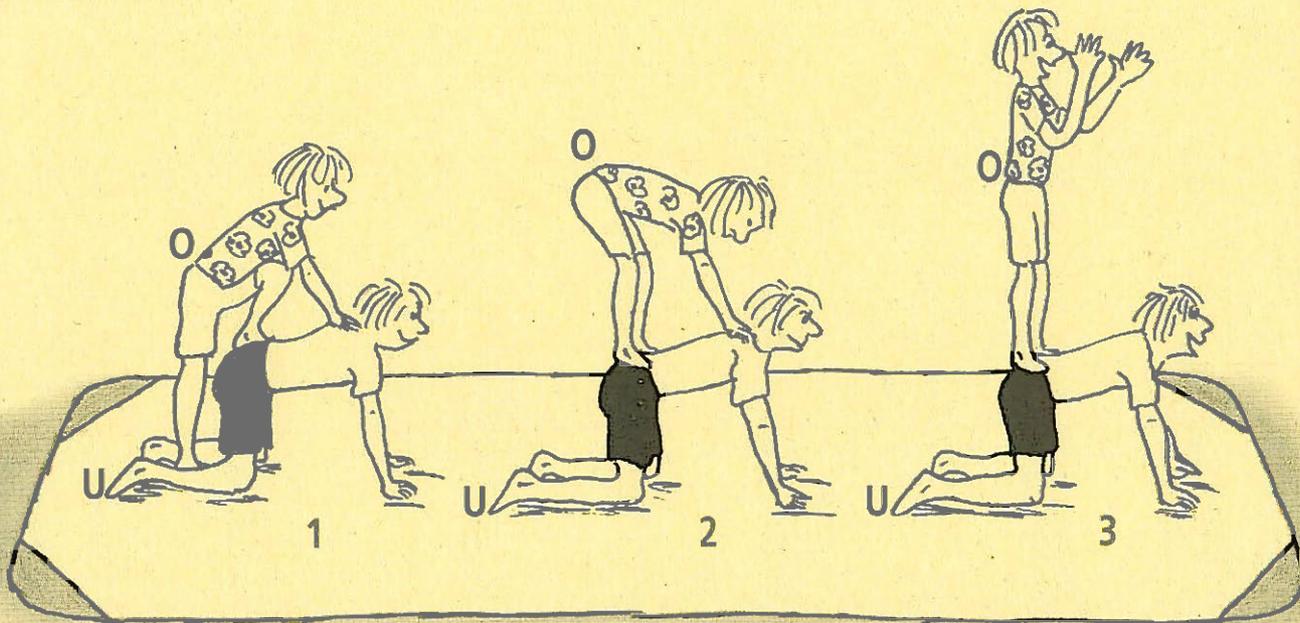




O: Setze dich zuerst auf U und strecke dann deine Beine.



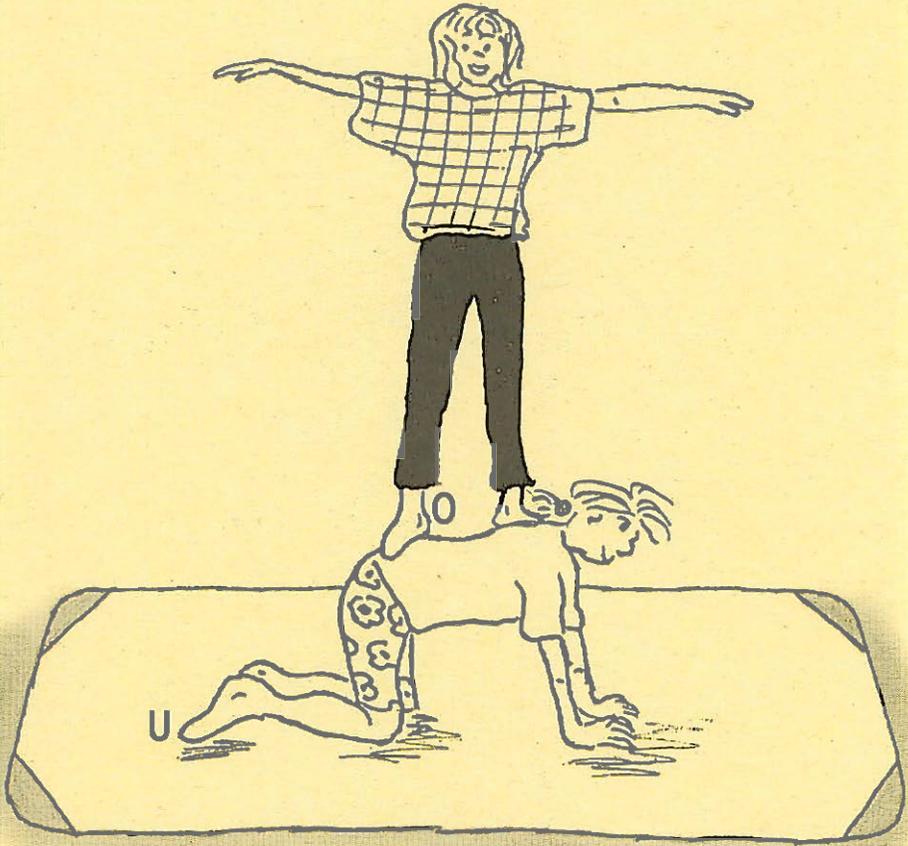
O: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule setzen!



O: Stelle dich vorsichtig auf U's Po.



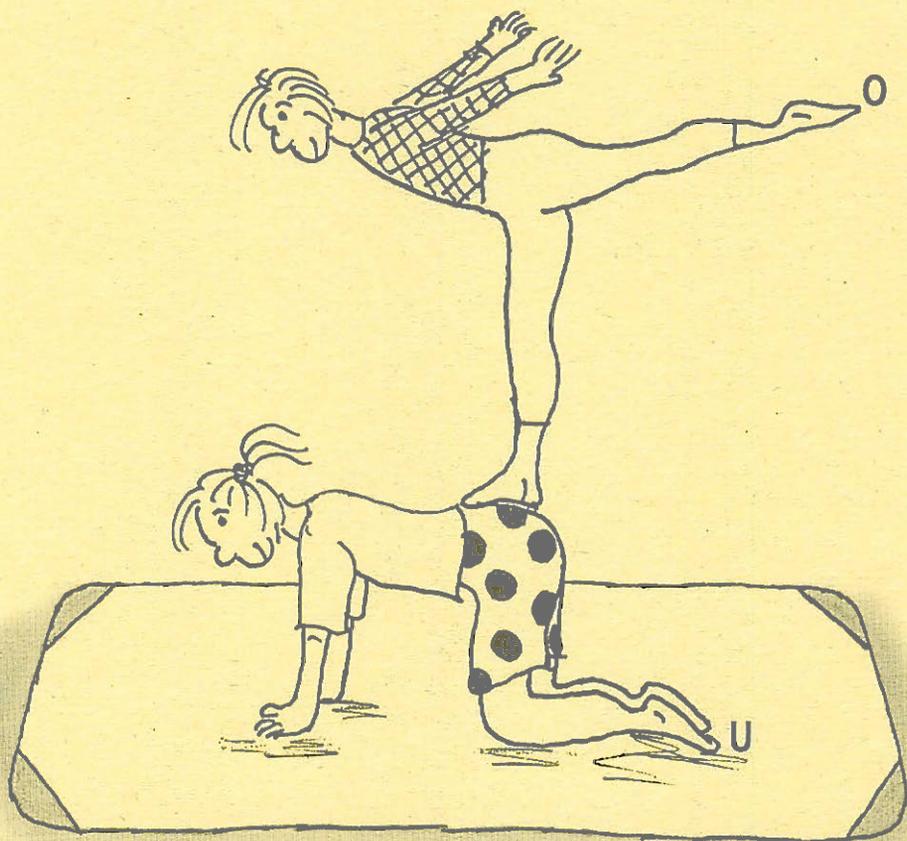
O: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule stellen!



O: Stelle dich mit einem Fuß auf U's Po und mit dem anderen Fuß auf die Schultern.



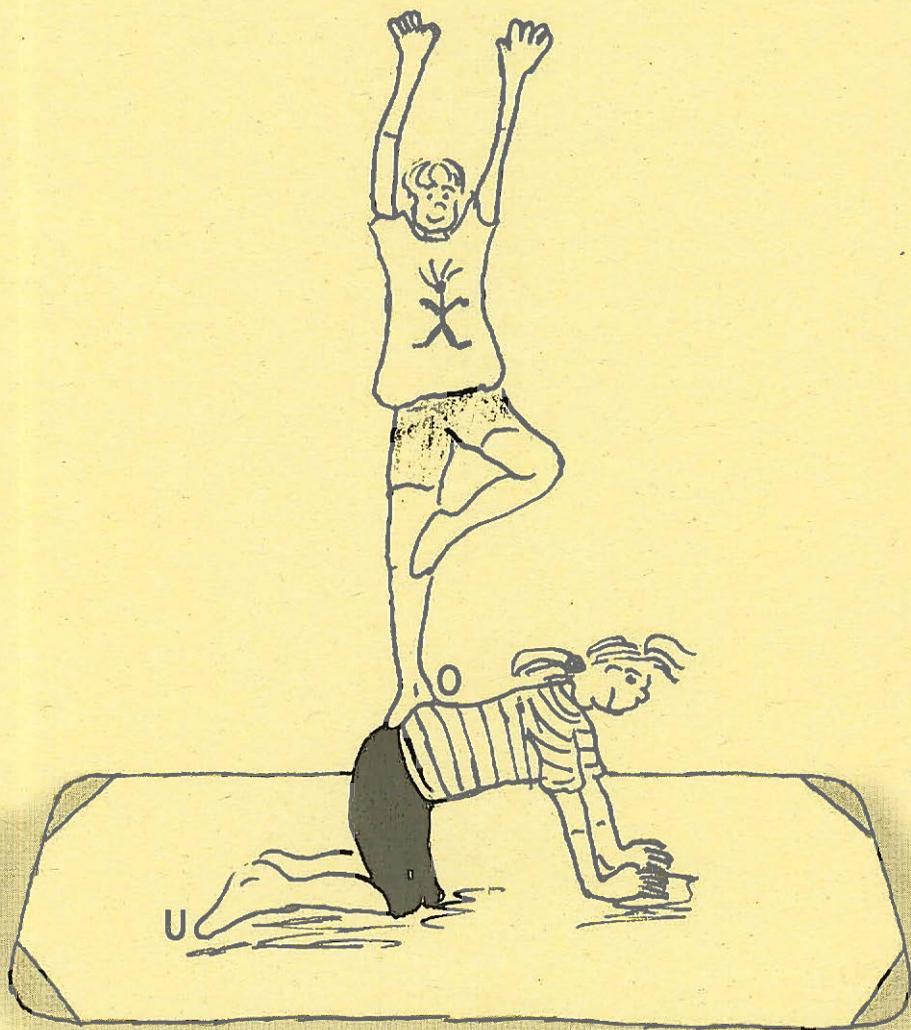
O: **Nicht** die Wirbelsäule belasten!



O: Stelle dich erst mit beiden Beinen auf U, gehe dann vorsichtig in die Standwaage.



O: **Nicht** auf die Lendenwirbelsäule stellen!



O: Stelle dich zuerst mit beiden Füßen auf U.



O: Nicht auf die Lendenwirbelsäule stellen!