

*Wenn ich einen grünen
Zweig im Herzen trage,
wird sich der Singvogel
darauf niederlassen.*

Knie beugen und strecken Kräftigung der Rückenmuskeln

Hinter dem Stuhl stehen und sich mit beiden Händen an der Lehne festhalten.



Langsam die Knie beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Den Blick nach vorne richten. Fuß und Knie bleiben in einer senkrechten Linie übereinander.

Einmal durchatmen, wenn du wieder in der Aufrichtung bist. Mindestens 5x die Kniebeugen durchführen.

Hüfte beugen, strecken, dehnen

Neben dem Stuhl stehen und sich mit einer Hand an der Lehne festhalten.



Das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust bewegen. Dabei bleibt der Oberkörper aufgerichtet. Das Bein senken und nach hinten führen. Nur mit der Fußspitze den Boden berühren. Einen kleinen Moment verharren, Oberschenkel und Leiste dehnen.

Ein Bein mindestens 10x anheben und strecken. Für das Training mit dem anderen Bein die Seite des Stuhls wechseln.

Übungsset 1



Kräftigung des seitlichen Oberschenkels



Hinter dem Stuhl stehen und sich mit beiden Händen an der Lehne festhalten.

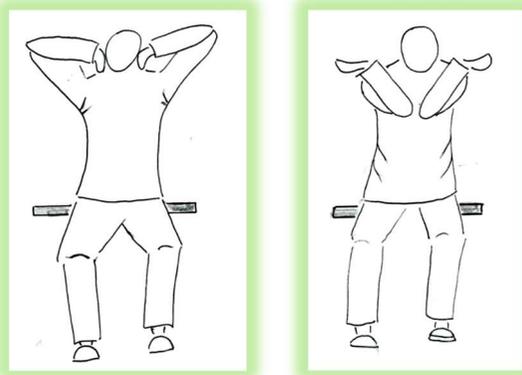
Das Bein gestreckt zur Seite bewegen. Die Fußspitze bleibt nach vorne gerichtet.

Ein Bein mindestens 10x nacheinander anheben, danach wechseln.

Die Übung wird intensiver, wenn du das Bein in der angehobenen Position einen kurzen Moment hältst und im Standbein eine Kniebeuge machst.

Atemübung 1

Auf dem Stuhl sitzen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.



Die Arme über die Seite heben und die Handrücken an die Ohren legen, dabei einatmen.

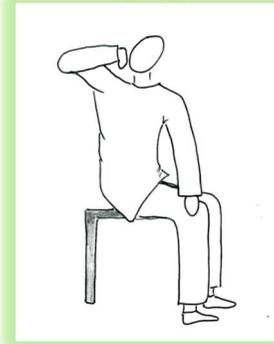
Die Ellbogen vor dem Magen zusammenführen, Hände wie Schalen nach oben öffnen, dabei die Ausatmung verlangsamen und verstärken.

Die Übung 3x wiederholen.

Dann den Atem ruhig fließen lassen und spüren wie sich die Atmung vertieft hat.

Atemübung 2

Auf dem Stuhl sitzen. Die rechte Hand auf die rechte Schulter legen und den Ellenbogen anheben, die linke Hand an das rechte Knie von außen anlegen.

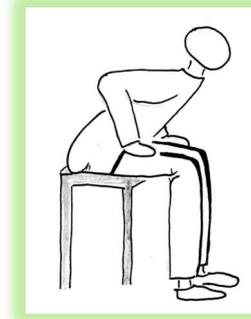


Den angewinkelten Arm nach hinten führen, sodass eine Rotation der Wirbelsäule zu spüren ist. Diese Position halten und 3x ein- und ausatmen, dabei die Ausatmung verlangsamen und verstärken.

Übung mit beiden Seiten durchführen. Achte darauf, dass die Beine fest auf dem Boden stehen und du dich gut an ihnen abstützen kannst.

Atemübung 3

Auf dem Stuhl sitzen und beide Hände auf die Oberschenkel legen.



Im Tempo der kurzen, schnellen Einatmung den gestreckten Oberkörper vorwärtsbewegen. Das Kinn nach vorne ziehen.

Im Tempo der verlangsamtsten Ausatmung auf >wuuh...< ausblasend aufrichten, Kinn zurückziehen, Bauchnabel nach innen ziehen.

Die Übung 3x wiederholen, dann tief durchatmen.