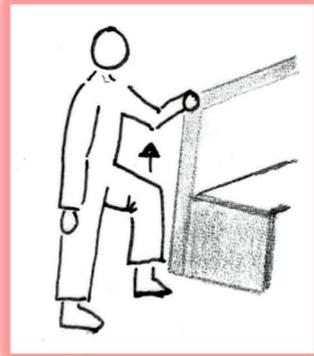


Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen

Teresa von Ávila

Kreislauftraining

Seitlich neben dem Stuhl stehen und sich gut festhalten.

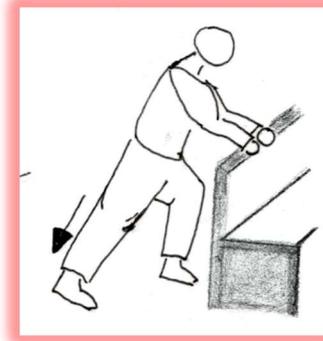


Laufen im Stehen. Die Knie richtig hochziehen und dabei tief und kräftig einatmen und ausatmen. Den freien Arm vor und rückschwingend mit einsetzen. Wer sich sicher fühlt kann auch beide Arme zur Unterstützung einsetzen.

Eine Zusatzaufgabe ist z. B.: von der Zahl 60 an rückwärts immer 3 abzuziehen. Wenn du laut die Ergebnisse aussprichst, intensivierst du zusätzlich zum Gehirnjogging deine Atmung.

Waden dehnen

Hinter der Rückenlehne des Stuhls in Hüftbreite stehen. Sich mit den Armen an der Lehne festhalten und abstützen.



In den Ausfallschritt nach hinten gehen, die Ferse zum Boden senken. Das zurückgestellte Bein dehnen. Den Oberkörper strecken.

Spannung halten und bis 10 zählen, dann das Bein wechseln. Jedes Bein 5x in den Ausfallschritt bringen.

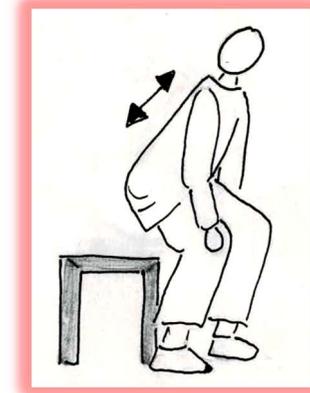
© Zeichnungen Bettina Arasin

Übungsset 3



Gesamtkörperspannung

Auf den Stuhl setzen und Grundspannung einnehmen: Bauch einziehen, Pobacken zusammenziehen, Rücken aufrichten, Schultern gesenkt. Füße parallel oder in leichter Schrittstellung hüftbreit



aufstellen.

Zusammen mit dem Armschwung nach vorne und der Einatmung aufstehen. Einen kurzen Moment aufrecht stehen und sich mit der Ausatmung langsam wieder hinsetzen.

Übe solange bis du schnaufst.

Mindestens 10x ausführen.

Mobilisation der Fußgelenke Kräftigung der Oberschenkel

Auf den Stuhl setzen und
Grundspannung einnehmen.

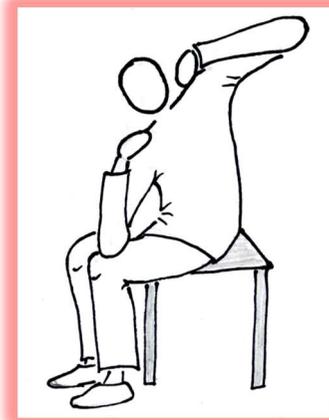


Ein Bein anheben und nach vorne strecken.
Den Fuß anziehen und wieder strecken,
wenn du Lust hast, auch im Kreis drehen.
Die Bewegung intensiv ausführen und bis
an deine persönlichen Grenzen gehen.

*Wer ein Lied kennt, sollte es vor sich hin
summen. Wechsel der Beine, wenn das Lied
mit einer neuen Strophe beginnt. Den
Beinwechsel mehrmals hintereinander
durchführen.*

Mobilität des Rückens

Auf den Stuhl setzen und
Grundspannung einnehmen. Die
Hände auf die Schultern legen.

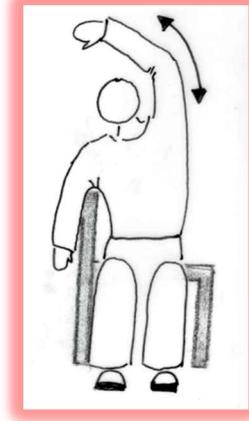


Den Oberkörper so drehen, dass der
rechte Ellenbogen zum linken Knie
findet, dabei tief ausatmen. Bei der
Aufrichtung wieder einatmen und
die Seiten wechseln. Jetzt geht der
linke Ellenbogen zum rechten Knie.
Wieder gezielt auf die Ausatmung
achten.

*Diese Übung mindesten 5x zu jeder Seite
durchführen.*

Seitliches Dehnen des Rückens

Seitwärts auf dem Stuhl sitzen und einen
Arm über die Lehne hängen lassen.



Einen Arm über die Rückenlehne
legen. Den anderen Arm gestreckt
über den Kopf führen. Den seitlichen
Brustkorb dehnen. Den Kopf in die
seitliche Bewegung mit einbeziehen.
Die Spannung halten und in die
Dehnung hinein tief einatmen. Dann
den Arm in die Ausgangsposition
zurückführen.

*Die Übung 3x wiederholen. Sich auf
dem Stuhl zur anderen Seite drehen, um
mit dem anderen Arm zu üben.*