

Übungsreihe für den Rücken

(ca. 30 Min.)



1.

Anfangsentspannung

1-5 Minuten

Kontaktpunkte mit dem Boden spüren, Atem beobachten



2.

Kniebeuge

Ein Knie mit den Händen zur Brust ziehen.
8 Atemzüge lang halten. Wechseln.



3.

Drehübung / Kokodil

Rechten Fuß auf linkes Knie stellen. Rechtes Bein nach links sinken lassen. Linke Hand auf rechtes Knie legen. Nach links schauen. 8 Atemzüge lang halten. Seite wechseln.



4.

Sonnengruß

4 - 6 Runden. Wärmt den Körper auf.



5.

Bauchmuskellübung

1-5 Minuten



6.

Halbe Vorwärtsbeuge

Halbe Vorwärtsbeuge: Bei gestrecktem Rücken zu einem Fuß fassen. 1 Minute jede Seite.



7.

Kobra

Bauchlage. Hände unter Schultern aufgestellt. Einatmen. Kopf und Brustkorb anheben. Hände über dem Gesäß falten - zu den Füßen ziehen. 10-30 Sek. halten.



8.

Diagonales Boot

Linken Arm rechtes Bein heben, Kopf leicht heben, Hals gerade lassen. Im Wechsel 6 x pro Seite. Danach beide Arme & Beine gleichzeitig - 6 Atemzüge.



9.

Diagonale Katze

Kniestand. Rechten Arm und linkes Bein heben, parallel zum Boden. Langer Nacken, Blick zum Boden. 20 Sekunden lang halten. Wechseln.



10.

Stellung des Kindes

Gesäß auf Versen geben. Stirn am Boden ablegen. Rücken runden & entspannen. 8 tiefe Atemzüge bleiben. Tief in den Rücken atmen.



11.

Drehsitz

Rechten Fuß links neben das Knie stellen. Nach rechts drehen. Gerade Rücken. 1 Min. halten. Tief in den Bauch atmen. Wechseln.



12.

Tiefenentspannung

Körper gut ausrichten, Gesicht entspannt, Augen geschlossen. 5-10 Min. Konzentration Atmung.

