

Guten-Morgen-Übung

Vorbeuge



Rückbeuge



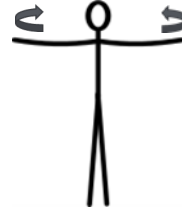
Seitbeuge

links + rechts

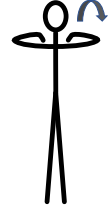


Oberkörper-Rotation

links + rechts



Schulterkreisen



Vorbeuge

Beuge dich ausatmend mit geradem Rücken - die Knie sind gestreckt - nach vorn. Gehe dann mit rundem Rücken tiefer und strecke die Hände zum Boden.

Alternativ kannst du auch langsam Wirbel für Wirbel abrollen, wenn es kein Schmerzen verursacht. Bleibe 2 - 4 Atemzüge lang in der Vorbeuge.

Komme dann ausatmend wieder nach oben, entweder mit geradem Rücken oder indem du dich Wirbel für Wirbel aufrollst.

Rückbeuge:

Lege die Hände an dein Gesäß, schiebe die Leisten so weit wie möglich nach vorn und beuge den Rumpf etwas nach hinten.

Bleibe 2 - 4 Atemzüge in der Rückbeuge und richte dich dann langsam wieder auf.

Seitbeuge:

Strecke den rechten Arm einatmend lang nach oben. Beuge ausatmend deinen Rumpf nach links. Halte oder intensiviere die Seitbeuge während der nächsten 2 - 4 Atemzüge.

Komme einatmend zurück und führe die Seitbeuge zur anderen Seite aus.

Rotationen:

Strecke die Arme horizontal zur Seite. Rotiere deinen Rumpf mit der Ausatmung nach links. Halte oder intensiviere die Drehung für 2 - 4 Atemzüge.

Komme einatmend zurück und rotiere ebenso nach rechts.

Schulterkreisen:

Lege die Hände locker auf deine Schultern und kreise die Schultern 6 - 8x von vorn über oben (dabei einatmen) nach hinten-unten (dabei ausatmen).

Wiederhole die Übungsfolge 2-mal.

Zum Schluss:

Schüttele die Arme, Beine, deinen ganzen Körper zum Lockern aus.