

Dehnübungen

Oberkörper

Stellen Sie sich aufrecht, Beine hüftschmal, mit nicht ganz durchgestreckten Knien, dann nehmen Sie den rechten Arm seitlich nach oben und führen ihn über den Kopf zur linken Seite und dehnen (die rechte Außenseite wird somit gedehnt) ca. 2-3 Atemzüge und wieder in die Ausgangsposition zurück. Nun mit dem linken Arm seitlich über den Kopf zur rechten Seite, (nun wird die linke Außenseite gedehnt) dehnen und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung pro Seite 3-5 Mal.

Die Übung kann verstärkt werden, indem Sie beim Dehnen der linken Seite zusätzlich den rechten Arm nehmen, mit der rechten Hand greifen Sie das linke Handgelenk und halten diese Position 2-3 Atemzüge. Verfahren Sie mit der rechten Seite bzw. rechten Arm gleich, auch hier die Dehnung ca. 2-3 Atemzüge halten. Wiederholen Sie die Übung pro Seite 3-5 Mal, gerne auch mehr.

Beine

Stellen Sie sich aufrecht und gehen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne, stellen es mit einem leicht angewinkelten Knie ab. Das linke Bein ist nun etwas gedehnt. Richten Sie den Oberkörper aus, das Becken anspannen. Führen Sie nun beide Arme gleichzeitig, die Handteller schauen sich an, nach vorne gestreckt Richtung Brusthöhe oder max. in Schulterhöhe. Bleiben Sie in dieser Haltung ca. 1-2 Atemzüge, dann drehen Sie die Arme so, dass die Handteller Richtung Boden zeigen und Sie führen die gestreckten Arme langsam nach unten in die Ausgangsposition zurück. Beim Senken der Arme heben Sie kurz danach das vordere rechte Bein an und führen Sie es - fast zeitgleich- langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übungen mit dieser Seite (rechtes Bein vorne) 3-5 Mal und verfahren Sie dann auf die gleiche Weise mit dem linken Bein vorne (rechtes Bein ist nun hinten leicht gedehnt). Sie können natürlich diese Übung statt 3-5 Mal die gleiche Seite, die Seiten im Wechsel ausführen.

Stellen Sie sich mit breit gestellten Beinen - etwas in die Hocke gehen- in den Grätschschritt, spannen Sie das Becken an und richten Sie den Oberkörper gerade aus. Ihre Arme hängen locker an den Seiten. Nun winkeln Sie den rechten Arm an, machen eine Faust und boxen Sie schlagartig mit dem Arm nach vorne und halten diese Position, nun winkeln Sie den linken Arm an, machen eine Faust und boxen schlagartig nach vorne in die gleiche Position wie der rechte Arm. Nun drehen Sie die Arme, sodass Ihre Finger nach oben zeigen, öffnen Sie beide Fäuste und stellen Sie sich nun vor, Ihre Hände umfassen eine Stange. Ziehen Sie nun Ihre Arme gleichzeitig und langsam nach hinten, die Ellenbogen führen Sie am Körper vorbei, bis Ihre Handteller am Brustkorb angekommen sind. Nun boxen Sie aus dieser Position (Faust) zuerst rechts und dann links nach vorne und wiederholen Sie die Übung 5 Mal, gerne auch mehr.

Stellen Sie sich aufrecht - mit etwas mehr wie hüftschmal gestellten Beinen - und legen Sie Ihre Handteller (angewinkelte Arme) an die Hüfte. Spannen Sie den Beckenboden an. Nun dehnen Sie das linke Bein seitlich nach rechts, hierdurch wird Ihr rechtes Bein angewinkelt und Sie bekommen mehr Gewicht auf die rechte Fußsohle, halten Sie die Position ca. 2 Atemzüge. Nun strecken Sie das rechte angewinkelte Bein (hierbei geht der Oberkörper zurück in die Mitte) und dehnen Sie nun das rechte Bein in Richtung linke Seite (nun ist das linke Bein angewinkelt und hat mehr Gewicht auf dem linken Fuß) und Position ca. 2 Atemzüge halten. Wiederholen Sie den Wechsel Sie ca. 5 Mal, gerne auch mehr.