



GESUNDER RÜCKEN

Übung 1:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Wir schieben die Handflächen um eine Länge nach vorne und mit geradem Rücken strecken wird nach vorne, die Brust bewegt sich näher zur Matte, die Schultern ziehen von den Ohren. Wir haben die Brust gerade und ziehen gleichzeitig den Kopf hoch. Wir kehren zurück und atmen frei während der ganzen Bewegung. Wir wiederholen mehrmals.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Die Beine stützen auf den Spannen. Das Becken kommt leicht nach vorne. Sie nähern das Steißbein zum Boden und als ob Sie den Gummi von der Hose zum Kinn anziehen, ohne die Gesäßmuskeln zu spannen. Sie atmen frei in den Unterbauch und entspannen langsam. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Sie strecken das rechte Bein auf dem Boden nach vorne und entspannen. Vergessen Sie nicht zu atmen. Machen Sie dieselbe Übung mit Ihrem linken Fuß. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie die Arme vor und versuchen Sie, Ihre Hüften auf dem Boden zu fixieren. Heben Sie langsam den rechten Arm zur Decke (die Schultern ziehen Sie von den Ohren) und drehen Sie ihn bis zur Handfläche der linken Hand. Sie können Ihren Kopf leicht heben, aber Ihre rechte Seite bleibt auf der Matte und die Knie sind immer in der Richtung zu der Decke. Sie atmen frei. Kehren Sie langsam zurück und machen Sie dieselbe Übung auf der anderen Seite. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 5:



Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Heben Sie Ihr gebeugtes rechtes Bein an und ziehen Sie mit beiden Händen das Knie an die Brust und halten Sie es fest. Das Becken bleibt vorne. Sie strecken langsam Ihr linkes Bein vorne (die Ferse läuft auf der Matte) und ziehen die Spitze na vorne. Sie sollten den Zug an der Leistenbeuge Ihres linken Beins spüren. Ziehen Sie das linke Bein langsam zurück und wiederholen Sie die ganze Bewegung. Dann machen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Übung 6:

Sie sitzen auf dem Boden, Beine leicht auseinander, und wenn nötig, legen Sie Ihr Gesäß unter, um höher zu sitzen und nicht so einen großen Winkel in den Hüften zu haben.

Versuchen Sie, die Beine so viel wie möglich zu entspannen und mit dem Kopf zu wachsen. Ziehen Sie den Bauch ein und atmen Sie in die Rumpfsseiten ein. Stützen Sie die Hände auf die Fingerspitzen neben den Hüften und strecken Sie die Arme in die Seiten. Ihre Schultern sind breit und Sie ziehen den Kopf hoch. Drehen Sie Ihre Handflächen zur Decke, die Fingerspitzen berühren immer noch die Matte. Rollen Sie langsam die Handflächen zurück. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 7:

Sie sitzen auf dem Boden (Beine gekreuzt oder etwas auseinander) und wenn nötig, können Sie das Gesäß hinlegen. Wenn es die Hüfte Ihnen nicht erlauben, sitzen Sie auf einem Stuhl. Legen Sie Ihre linke Handfläche neben dem Hüftgelenk etwas weiter von Ihrem Körper entfernt, heben Sie Ihren rechten Arm zur Decke und beugen Sie sich fließend über dem Ohr und ziehen Sie den Arm in die Ferne. Der linke Ellbogen beugt sich, die Handfläche drückt in den Boden und hilft Ihnen, beide Gesäßbacken auf der Matte zu halten. Vergessen Sie nicht zu atmen. Kehren Sie sich langsam zurück und machen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Übung 8:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Strecken Sie den rechten Arm aus, drehen sie den Daumen zur Decke um und ziehen Sie dann den Arm unter den Körper nach links. Der linke Ellbogen zieht sich an, Sie beugen sich mit Ihrer rechten Schulter zum Boden und versuchen, zur Decke zu schauen. Die ganze Wirbelsäule dreht sich, Sie atmen frei. Sie kommen langsam zurück, legen Ihre Handfläche auf die Matte und drehen Ihren Rücken um. Sie machen die gleiche Übung mit Ihrem linken Arm und wiederholen mehrmals.



Übung 9:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Sie heben den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein an und ziehen beide weit hinter sich her. Der Arm bleibt in der Höhe des Rumpfes, die Handfläche dreht sich zur Decke, der Fuß geht nicht höher als der Rumpf. Sie bewegen Ihre Lenden (beugen) nicht und atmen frei. Sie kehren zurück, machen die Übung mit der anderen Hand und Bein und wiederholen mehrmals.

Übung 10:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Geben Sie Ihre Knie und Fersen zusammen, drehen Sie die Fersen und den Kopf nach links und versuchen Sie, beide Fersen zu sehen. Sie ziehen den Kopf hoch und atmen frei. Sie kehren zurück und drehen sich nach rechts. Wiederholen Sie die Übung mehrmals auf jede Seite.

Übung 11:

Sie sitzen auf dem Boden, Ihre Beine sind leicht auseinander, wenn nötig, legen Sie Ihr Gesäß hin. Strecken Sie die Arme in die Seiten, die Fingerspitzen bleiben auf der Matte oder etwas darüber. Sie ziehen Ihren Kopf hoch, halten breite Schultern, atmen frei in Ihren Bauch. Sie drehen sich langsam zu einer und zu anderer Seite und wiederholen mehrmals.