



TRAINING FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Herzlich willkommen bei der Übungseinheit für das Training des ganzen Körpers.

0:19

Sie liegen auf der Matte, mit Ihrem Rücken gerade. Um Ihre Lendenwirbelsäule vor Anspannung zu bewahren, beugen Sie Ihre Beine, Ihre Füße sind hüftbreit, wenn nötig, legen Sie Ihren Kopf mit einem Handtuch oder einem Brett hin. (Das Kissen ist zu weich und würde Ihre Kopfposition beeinträchtigen.) Drücken Sie Ihren Rücken nicht in den Boden, strecken Sie ihn frei und lassen Sie die Schultern los. Sie atmen frei und drücken dabei Ihre Handflächen und Füße in den Boden. Einatmend entspannen Sie. Wiederholen Sie mehrmals.

1:19

Drehen Sie Ihre Handflächen zur Decke und ballen Sie alle Finger und Zehen zusammen. Ballen Sie Ihre Faust und rollen Sie Ihre Füße in einer quasi Rolle zusammen. Und spreize mit Gewalt alle Finger auseinander. Sie atmen frei und wiederholen sich mehrmals.

2:04

Entspannen Sie Ihre Finger, greifen Sie mit beiden Händen auf Ihre Schultern und machen Sie einen fließenden Kreis in den Schultern – was Ihre Schultern zulassen. Der Rücken bleibt auf dem Boden. Die Bewegung wird von Ellbogen geleitet – ziehen Sie sie zur Decke, hinter den Kopf und kehren Sie von den Seiten zurück. Sie atmen frei und halten nicht den Atem an. Sie sorgen dafür, dass die Bewegung ruhig verläuft. Wiederholen Sie die Übung auf die andere Seite.

3:03

Richten Sie Ihre Arme nach oben zur Decke, verwickeln Sie Ihre Finger, drehen Sie die Handfläche zur Decke und strecken Sie die Ellbogen. Sie versuchen, den Rücken auf dem Boden zu halten, und ausatmend ziehen Sie die Handflächen hinter den Kopf (bis die Arme hochgestreckt sind). Einatmend kehren Sie sie zur Decke zurück. Wiederholen Sie mehrmals.

3:50

Wickeln Sie die Finger ab und legen Sie die Arme neben dem Körper. Entspannen Sie Ihre Schultern und ausatmend ziehen Sie Ihre rechte Hüfte hoch, halten sie die Knie fest an der Stelle und einatmend legen Sie die Hüfte zurück. Ziehen Sie beim Ausatmen die andere Hüfte nach oben und legen Sie sich zurück. Wiederholen Sie mehrmals.

4:31

Strecken Sie beide Hüften auf dem Boden und heben Sie das linke gebeugte Bein nach oben, die Ferse ist etwas höher als das Knie und bewegen Sie die jeweiligen Zehen, nur Zehen. Wenn Sie feststellen, dass Sie Ihre Zehen haben und dass Sie sie bewegen können, versuchen Sie, Ihren Daumen gegen die anderen Zehen zu bewegen (den Daumen zu sich ziehen, die anderen Zehen auseinander und umgekehrt). Wiederholen Sie mehrmals.

5:24

Ihre Zehen bleiben frei und Sie machen einen Kreis im Knöchel. Das Schienbein bleibt an der Stelle, nur der Knöchel zirkuliert. Machen Sie die Übung auch auf der anderen Seite.

5:45

Der Knöchel bleibt locker und der Fuß bewegt sich als ob die Spitze Rad fahren würde. Sie ziehen das Bein mit der Spitze zur Decke und strecken die Spitze aus. Vergessen Sie nicht, Ihren Fuß zu bewegen. Sogar der Fuß streckt sich zur Decke aus. Sie atmen frei, Ihr Rücken bleibt fest an der Stelle. Und dann kehren Sie zurück. Es ist immer eine fließende Bewegung in



die entgegengesetzte Richtung. Ihre Arme bleiben locker am Körper entlang. Drücken Sie Ihre Hände nicht kräftig in den Boden.

6:35

Legen Sie Ihr Bein und strecken Sie es auf dem Boden. Entspannen Sie sich vollständig und versuchen Sie, Ihr Bein aus dem Rumpf in die Ferne zu ziehen, und im Gegenteil, Ihre Hüfte nach innen zu ziehen (ziehen Sie Ihre Hüfte zur Schulter). Sie atmen frei, wiederholen mehrmals und entspannen sich. Beugen Sie Ihr Bein und richten den Fuß gerade.

7:18

Heben Sie das andere Bein an, drehen Sie die Ferse etwas höher als das Knie und bewegen Sie die Zehen. Sie nehmen das andere Glied wahr, ob die Zehen sich Rhythmus besser oder gleich bewegen. Danach bewegen Sie Ihren großen Zehe gegen die anderen Zehen, zumindest versuchen Sie es zu tun, wenn dies nicht der Fall ist. Dann bleiben Ihre Zehen frei und Sie machen einen Kreis mit Ihrem Knöchel auf der einen oder anderen Seite. In alle Richtungen des Kreises versuchen Sie, die Kraft zu bekommen. Sie atmen frei und fahren Rad. Sie ziehen Ihr Bein mit der Spitze zur Decke, strecken Ihre Zehen so weit wie möglich, der Oberkörper bleibt fest auf dem Boden, nur eine Ihrer Gliedmaßen, einschließlich des Fußes, bewegt sich. Sie kehren sich zurück und verkleinern den Bewegungsbereich nicht. Zum Schluss legen Sie das gestreckte Bein auf den Boden und strecken es ein paar Mal aus (Ihre Schultern und Ihr Kopf bleiben an der Stelle) und ziehen das Bein ein. Dann lassen Sie los, beugen Sie das Bein, machen Sie Ihren Fuß gerade.

10:12

Machen Sie Ihren Rücken auf dem Boden gerade und heben Sie ein gebeugtes Bein an, fügen Sie das andere dazu. Ihre Knie bleiben locker gebeugt, Sie legen Ihre Hände von vorne auf Ihre Knie, so dass Ihre Fersen die Oberschenkel erreichen. Einatmend drücken Sie Ihre Knie gegen die Hände zur Decke und die Lende auf die Matte. Ausatmend ziehen Sie Ihre Knie an die Brust an und versuchen Sie, Ihren unteren Rücken fließend zu strecken. Die Schultern bleiben flach auf dem Boden. Wiederholen Sie mehrmals.

11:12

Sie lassen los, strecken Ihre Beine auf dem Boden und Ihre Hände machen Sie gerade dem Körper entlang. Ausatmend ziehen Sie die Knie auf und flexieren Sie die Füße. Hinter den Fersen versuchen Sie, die unteren Gliedmaßen zu verlängern. Einatmend lassen Sie los. Wiederholen Sie mehrmals.

12:08

Rollen Sie sich auf den Bauch, legen Sie die Hände unter die Stirn, die Spanne sind auf dem Boden. Versuchen Sie, die Einatmung in den Bauch zu richten. Die Ellbogen bleiben auf der Stelle und einatmend ziehen Sie die Schultern an die Ohren, ausatmend entfernen Sie die Schultern so weit wie möglich von Ihren Ohren aus und bringen Sie Ihre Schulterblätter zum Becken. Wiederholen Sie mehrmals.

13:17

Ihre Schultern bleiben von den Ohren gezogen und Sie beugen das Becken nach vorne. Sie versuchen, Ihr Steißbein zum Boden zu bringen. Stellen Sie sicher, dass die Oberflächenmuskeln des Gesäßes frei bleiben. Entspannen Sie. Sie atmen frei und wiederholen mehrmals.

14:03



Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne, lassen Sie ihn auf dem Boden liegen. Sie versuchen, mit der rechten Hand und dem linken Bein in die Ferne zu ziehen, strecken Sie diese beiden Gliedmaßen. Entspannen Sie. Mehrmals wiederholen.

14:45

Sie legen Ihre Hand unter die Stirn und strecken die andere. Einatmend ziehen Sie den linken Arm und das rechte Bein so weit wie möglich aus. Entspannen Sie. Mehrmals wiederholen.

15:18

Sie kehren Ihre Hand unter die Stirn zurück und stützen Ihre Beine auf die Zehen. Sie versuchen, die Leisten auf dem Boden zu halten. Ausatmend drücken Sie beide Knie durch und verlängern Sie quasi Ihren Körper hinter den Fersen, Sie verlängern Ihre unteren Gliedmaßen. Einatmend entspannen Sie und wiederholen Sie ein paar Mal.

16:12

Heben Sie sich in die kniende Stellung auf und stützen Sie sich auf die Knie und die Handflächen. Stellen Sie Ihre Knie hüftbreit und die Handflächen schulterbreit und versuchen Sie, sich leicht in den Boden zu lehnen. Fließend krümmen Sie den Rücken hoch zur Decke, neigen Sie den Kopf, als ob sich die Stirn und das Steißbein treffen wollten. Atmen Sie frei. Und umgekehrt. Sie neigen sich mit dem Steißbein zur Decke und versuchen, Ihren Rücken zwischen den Schulterblättern gerade zu machen. Ziehen Sie Ihr Kinn leicht an den Hals. Sie versuchen, Ihre gesamte Wirbelsäule in einen großen, fließenden Bogen zu bewegen. Vergessen Sie nicht zu atmen und mehrmals zu wiederholen.

17:25

Machen Sie Ihren Rücken gerade und senken Sie sich in den Unterarmstütz. Stützen Sie sich auf Ihre Ellbogen, machen Sie Ihre Schultern gerade. Der Schwerpunkt des Beckens bleibt zwischen den Knien, das Gewicht bleibt auf beiden Knien. Einatmend versuchen Sie, sich mit einem Unterarm zur Decke zu stellen, auf die Decke zu schauen und ausatmend zurückzukehren. Sie versuchen, Ihre Schultern gerade zu halten. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Unterarm, schauen Sie auf und kehren Sie zurück. Mehrmals wiederholen.

18:32

Heben Sie sich wieder auf Ihre Handflächen und strecken Sie Ihre Handflächen schulterbreit. Fassen Sie Ihre Knie und Fersen an. Drehen Sie beide Fersen auf eine Seite und der Kopf geht auf dieselbe Seite. Sie versuchen, über Ihre Schulter zu schauen, um Ihre Fersen herauszuziehen. Sie ziehen Ihren Kopf in einem großen Bogen. Sie atmen frei und bewegen sich fließend zur anderen Seite.

19:32

Stehen Sie langsam auf. Stützen Sie sich auf einen Fuß, auf den anderen. Und versuchen Sie, beim Aufstehen nicht zu schwindeln. Sie stehen in einer stehenden Position - Sie strecken Ihre Füße gerade und ziehen hinter Ihren Kopf. Sie atmen mehrmals in den Rumpf ein, dehnen den Körper wie eine Rolle aus und atmen fließend aus.