

Übung 1: Lungenatmung

Einatmen: Tief und langsam in Brustkorb einatmen

Ausatmen: Danach ausatmen

8-10x



Übung 2 : Die Hundert

Einatmen: 5 kräftige Schläge mit Händen nach unten

Ausatmen: 5 kräftige Schläge nach unten

8-10x



Übung 3: Aufrollen

Ausatmen: Oberkörper aus Rücklage langsam aufrollen, dabei Füße strecken

Einatmen: langsam abrollen, Füße aufstellen

8-10x



Übung 4: Rollen wie ein Ball

Einatmen: kleines Paket, Kopf zur Brust, abrollen bis in Höhe der Schulterblätter

Ausatmen: hochrollen

8-10x



Übung 5: Bauchmuskelübung

Beinwechsel rechts links, Zug am Unterschenkel, anderes Bein angehoben, Kopf Blickrichtung Bauch

8-10x



Übung 6: Atemübung

Ausatmen: aus geraden Sitz vorbeugen, vollständig Ausatmen

Einatmen: Hochrollen in den aufrechten Sitz

8-10x



Übung 7: Criss Cross

Oberkörperdrehung, Kopf rechts links, diagonales anwinkeln und strecken der Beine

8-10x



Übung 8: Beine senken und heben

Ausatmen: Kopf zur Brust, Beine gestreckt langsam absenken

Einatmen: Beine hoch

3-6x



Übung 9: Schwimmer

Bauchlage, Arme und Beine anheben und diagonal kraftvoll bewegen

30-60 sec Pause

2-3 x



Übung 10: Liegestütz

Einatmen: Bauchlage, Hände in Schulterhöhe am Körper, **Ausatmen:** Gestreckten Körper anheben in den Liegestütz, normale Atmung 30-60sec halten

