

Übung des Monats November

Für alle, die glauben, dass die Beine so viel länger sind als die Arme 😊
Hier eine Übung, die das wieder in Balance bringt.

Ausgangsposition

Sitzend, Beine gestreckt und hüftbreit geöffnet. Die Arme auf Schulterhöhe seitlich gestreckt.



Ausführung:

Jetzt Oberkörper vorbeugen und mit der rechten Hand den linken Fuß berühren – oder halt versuchen, so weit wie möglich mit der Hand zu kommen.



Dann wiederaufrichten und die andere Seite ist dran.
Also mit der linken Hand zum rechten Fuß.



Das Ganze mehrmals wiederholen, den Rücken schön gerade halten, nicht verzweifeln, wenn es am Anfang nicht bis zum Fuß geht – der Arm wird länger im Laufe der Zeit 😊.
Anfangs so 5-6 mal pro Seite und dann langsam steigern.
Eine wunderbare Übung für den Rückenstrecker, die Bandscheiben und die Beweglichkeit.

Bevor Du Dich wieder auf die Couch setzt – noch ein wenig die Oberschenkel dehnen: Füße schließen, nach vorne beugen und mit beiden Händen die Zehen fassen, Beine schön gestreckt lassen, das zieht hinten am Oberschenkel, macht aber den ‚verkürzten‘ Muskel schön geschmeidig und flexibel.

Die Dehnung am Anfang so 4-5 Atemzüge halten (schön langsam atmen, nicht hecheln 😊), Pause und dann nochmal, beim zweiten Mal geht’s vielleicht ein paar Atemzüge länger. Das Ganze dann langsam steigern, bis Du die Dehnung so 12-15 Atemzüge halten kannst.

