

Übung Fliegen



Diese Übung kräftigt über fünf Muskelgruppen gleichzeitig und ist somit ein wichtiger Alltagsausgleich. Sie vereinfacht die aufrechte Haltung und verbessert die Körperwahrnehmung. Die Anstrengung lohnt sich also.

Nehmen Sie sich eine weiche Unterlage (Matte) und legen Sie sich flach auf den Bauch.

Stellen Sie die Fußspitzen auf und drücken Sie die Kniegelenke durch, um eine Grundspannung zu erzeugen. Dafür ziehen Sie auch den Bauchnabel nach innen und den Schultergürtel in Richtung Ihrer Füße. Heben Sie zusätzlich beide Arme flach über den Boden am Körper entlang an und ziehen Sie Ihre Schulterblätter etwas zusammen. Schauen Sie während der Übung nach unten und ziehen Sie Ihr Kinn etwas Richtung Brust.

Halten Sie diese Position etwa 15-20 Sekunden. Weiteratmen nicht vergessen!

Wiederholen Sie die Übung ca. drei- bis fünfmal.

