

BiB-Tipp

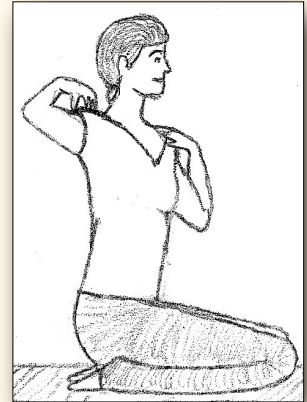
Juli / August 2018

Im Sommer wollen wir uns nicht überanstrengen. Sondern widmen uns der sanften Mobilisierung der Brustwirbelsäule - damit wir uns in diesem Bereich leicht und frei aufrichten.

Propeller

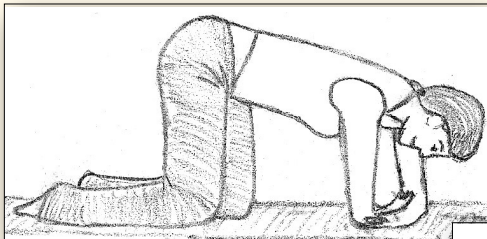
Finde eine bequeme Position auf einem Stuhl oder dem Boden und setze deine Finger wie zwei Vögelchen auf deine Schultern.

- Zieh den linken Arm an den Körper und hebe den rechten Ellbogen.
- Rotiere jetzt beide Arme jeweils vorne hoch und hinten runter, so dass die Ellbogen möglichst große Kreise vollführen.
- Lass zu, dass sich dein Brustkorb mitbewegt und dadurch die Kreise noch größer werden. Spüre, wie deine obere Wirbelsäule wohltuend massiert wird und deine Atmung immer weiter und freier wird.

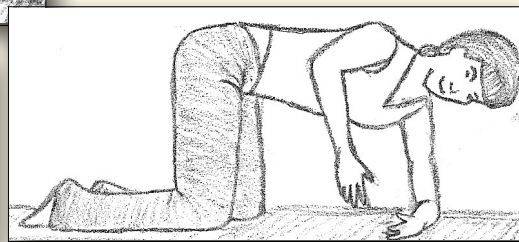


Tolle Rumpfschraube

Diese Übung sieht harmlos aus? Du wirst dich wundern. Geh in den Unterarmstand und lege die Unterarme parallel voreinander.



- Atme entspannt ein, aktiviere deinen Beckenboden und drücke den linken Unterarm in den Boden.
- Du wirst merken, dass sich dein Brustkorb dadurch nach rechts aufdrehen will. Lass diese Bewegung zu und hebe den abgewinkelten rechten Arm an.



Die Belohnungen

Eine starke Übung für die Rückbildung und bei Senkungsbeschwerden, da sie die tiefen und schrägen Bauchmuskeln wunderbar trainiert, und das bei gut entlastetem Beckenboden.

- Bringt den oberen Rücken aus der Rundung in eine entspannte Aufrichtung,
- strafft und formt die gesamte Rumpfmuskulatur,
- befreit die Brustwirbel und lässt dich tief und befreit durchatmen.

- Konzentriere dich auf die Drehung deines Rumpfes - den Ellbogen und die Schulter bitte nicht hochziehen. Die Bewegung ist kleiner als man denkt!
- Einatmend drehst du dich zurück und löst die Spannung.
- Jede Seite 5 mal ist schon ganz schön herausfordernd.
- Als kraftvolle Halteübung drehst du dich ausatmend auf und verweilst einige Atemzüge hier. Der Beckenboden bleibt natürlich unter Spannung, während du dich lächelnd immer noch weiter öffnest und in die Länge ziehst...
- Mach jede Seite ein oder zweimal und zähle jeweils bis 10. Die Schultern bleiben locker und der Nacken schön lang.

Genieße es, dich offen und voller Kraft zu fühlen!