

Übung des Tages, 08.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Tief durchatmen

Name ÜL: Lars Görgens

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: ungestörte Zeit für dich selbst!</i>
Tief durchatmen	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Während der Durchführung kannst du die Augen schließen! - Achte darauf einen guten, erholsamen Atemrhythmus zu finden.</i>
Arme heben und senken	Variante 1	Hebe die ausgestreckten Arme von seitlich am Körper nach vorne bis auf Schulterhöhe an und atme dabei ein. Die Handflächen zeigen nach oben. Drehe dann die Handflächen nach unten, führe die Arme zurück nach unten und atme dabei aus.	<i>Einmal die Arme heben und senken ergibt einen Atemvorgang, also 1x ein- und 1x ausatmen.</i>
Hände zur Brust und zurück	Variante 2	Die Arme sind nun etwa auf Schulterhöhe mit leicht gebeugten Ellenbogen nach vorne ausgestreckt. Die Handgelenke sind geknickt und die Handflächen zum Körper gedreht. Atme tief ein und ziehe dabei die Handflächen zur Brust. Drehe dann Unterarme und Handflächen nach vorne, strecke sie wieder nach vorne u. atme dabei aus.	<i>Jede Variante mehrfach ruhig durchführen! – Einmal die Hände heranziehen und wieder wegstrecken = 1 Atemvorgang</i>
Arme seitlich heben, strecken u. wieder n. unten führen (2 x Atemzüge)	Variante 3	Führe die ausgestreckt anliegenden Arme mit den Handflächen nach oben seitlich im großen Bogen nach oben, bis die Hände an der Stirn ankommen, und atme dabei tief ein. Strecke beim Ausatmen die Arme im 45 Grad-Winkel schräg nach oben. Führe nun die gestreckten Arme langsam wieder seitlich, mit den Handflächen voran, zurück zu den Oberschenkeln. Dabei einmal ein- und einmal ausatmen.	<i>Wenn die Hände an der Stirn ankommen, zeigen die Handrücken Richtung Stirn. Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck. - Hier 2x ein- u. ausatmen</i>