

Lenkung der Atmung

Wieviel:

1–3 Minuten pro Richtung

Worauf achten:

- In den Bauch – beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke
- In die Seiten – beim Einatmen bewegen sich die Seiten nach außen, beim Ausatmen nach innen
- In den Rücken – beim Einatmen bewegt sich der Rücken nach hinten weg, beim Ausatmen nach innen
- In alle Richtungen – beim Einatmen weiten sich alle Bereiche nach außen, beim Ausatmen bewegen sich alle Bereiche zurück, wie ein Reifen, der sich aufpumpt und wieder platt wird



Material:

Sport-Thieme Gymnastikmatte „Club 1.5“	327 2813	
Sport-Thieme Gymnastikhocker „Basic“	125 7801	
TheraBand Rolle Übungsband in 45,5 m (Gelb, leicht)	218 3305	