

1. Übung: Schultern und Nacken lockern

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder stellen Sie sich hin
- Beine stehen hüftbreit auseinander.
- Die Hände hängen neben dem Körper herunter, die Handflächen zeigen nach innen.
- Nun langsam die Schultern nach hinten unten kreisen
- Die Übung insgesamt 10-mal wiederholen



2. Übung: Sanfte Rumpf- und Schulterdehnung

- Den rechten Arm nun nach hinten oben ausstrecken.
- Die linke Hand außen an den rechten Oberschenkel legen.
- Dann mit leichtem Druck den Oberschenkel nach innen



drücken

- Sanft dagegen halten
 - Der Kopf schaut nach rechts zur Seite
 - Atmen Sie tief in die gedehnte Seite und die Schulterregion hinein.
 - Halten Sie einen Atemzug lang die Spannung und lösen dann auf
 - Und wechseln
- ### 3. Übung: Aufwärtsstreckung
- Strecken Sie im Wechsel erst die rechte, dann die linke Hand weit nach oben
 - Atmen Sie beim Hochstrecken des Arms ein, beim lösen wieder aus
 - Spüren Sie bewusst die Streckung der Wirbelsäule



Hauptteil/Kräftigung

4. Übung: Die Arme öffnen

- Stehen Sie wieder gerade
- Strecken Sie beide Arme zur Seite
- Beugen Sie den Rumpf von der Hüfte aus leicht nach vorn
- Knie leicht gebeugt
- Der Blick geht zum Boden
- Halten Sie die Spannung
- Atmen Sie dreimal tief durch
- Dann aufrichten und die Übung zehnmal wiederholen

5. Übung: Kleines Messer (Stand)

- Beugen Sie die Knie
- Den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorne beugen
- Den Rücken dabei gerade halten
- Die Arme parallel zu den Oberschenkeln ausstrecken



- Kleine, schnelle Hackbewegungen (wie beim Hacken mit einem Messer) ausführen

Übung: Großes Messer (Stand)

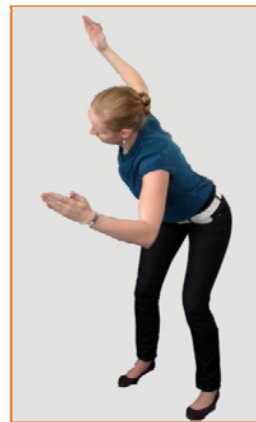
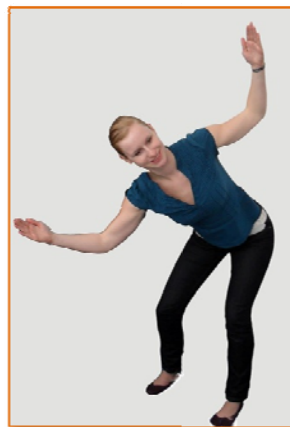
- Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden
- Beugen Sie die Knie, schieben Sie das Gesäß nach hinten unten.
- Beugen Sie den Rumpf nach vorne, der Rücken bleibt gestreckt
- Die Arme werden lang ausgestreckt und verlängern die Wirbelsäule
- Den Kopf nicht in den Nacken legen oder hängen lassen, er bleibt gerade zwischen den Schultern
- Der Blick geht Richtung Boden



- Bewegen Sie nun die Arme schnell hintereinander mit kleinen Hackbewegungen auf und ab
- 20- mal mindestens wiederholen

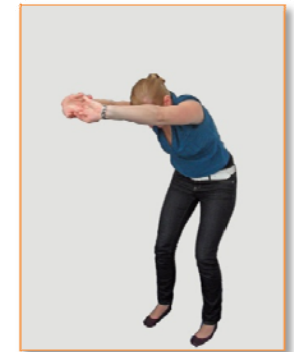
6. Übung: Armwinkel

- Schulterbreit gerade stehen
- Knie beugen, den Po zurückschieben, den Rumpf nach vorne beugen
- Die Arme angewinkelt zur Seite ziehen
- Die Spannung in den Armen spüren
- Nun den Oberkörper von der Hüfte aus im Wechsel nach rechts, zurück zur Mitte und nach links drehen
- 10 – mal wiederholen



7. Zum Abschluss Ihrer Übungen dehnen Sie Ihren Rücken.

- Die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden
- Die Arme nach vorn strecken und verschrenken
- Nun den Oberkörper langsam nach vorn beugen
- Den Rücken zu einem Katzenbuckel beugen.
- Beim Beugen tief einatmen beim strecken ausatmen.



Vielen Dank für Ihr Mitmachen. Wir hoffen, Sie fühlen sich gut und Sie bleiben dran.

Sofern Sie Fragen zu CARNA haben, kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns darauf.