

Tiefes Einatmen

Mit dieser Übung strecken Sie Ihren Rücken und Sie belüften Ihre Lunge maximal.

- Starten Sie in Schrittstellung mit leicht gebeugtem Knie.
- Mit dem Einatmen heben Sie die Arme gestreckt zur Decke.



- Beim Ausatmen senken Sie die Arme nach unten.
- Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule aufgerichtet bleibt.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal.
- Nun wechseln Sie die Schrittstellung und starten von vorne.