

## Wie wäre es mit Vorbeugen?

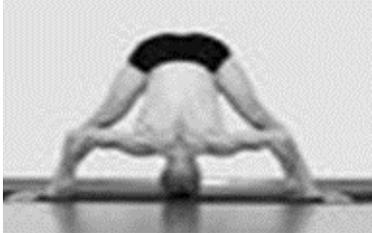
- Korrekte Vorbeugen sind eine Wohltat für die WS
- Wissenschaftliche Studien weisen nach, dass das regelmäßige Üben von Vorbeugen, sich positiv auf die Blutzuckerwerte auswirken – Empfehlenswert bei Diabetes mellitus
- In der Pos. einige Atemzüge verweilen, sanft durch die Nase ein- bzw. ausatmen

### **Körperliche Wirkungen:**

- Dehnung der gesamten Körperrückseite
- Die Oberschenkel-Vorderseiten halten die Spannung
- Schaffen Platz in der Taille, den Leisten, im Bauch und im unteren Rücken

### **Zur Entspannung:**

- Ein paar Krokodilsübungen

<p>Brust-Bein-Dehnung stehend</p> 	<p>Dem Weisen Marichi gewidmet</p> 	<p>Den Westen dehnen</p> 
<p>Für Geübte - Grätsche stehend - einbeinig -</p> 	<p>Grätsche sitzend vorgebeugt</p> 	<p>Grätsche stehend vorgebeugt</p> 
<p>Hand-Fuß-Haltung</p> 	<p>Hand-Zeh-Haltung</p> 	<p>Der herabschauende Hund</p> 
<p>Der herabschauende Hund hebt sein Bein</p> 	<p>Die halbe Kerze – Rückenlage</p> 	<p>Die Schildkröte</p> 