

Wie wäre es mit Vorbeugen?






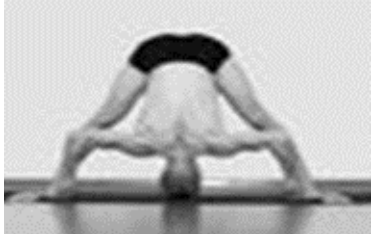





- > Korrekte Vorbeugen sind eine Wohltat für die WS
- > Wissenschaftliche Studien weisen nach, dass das regelmäßige Üben von Vorbeugen, sich positiv auf die Blutzuckerwerte auswirken – Empfehlenswert bei Diabetes mellitus
- > In der Pos. einige Atemzüge verweilen, sanft durch die Nase ein- bzw. ausatmen

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>  |