



Sie sitzen und ziehen beide Unterschenkel überkreuzt zu sich heran, runden dabei den Rücken und lassen den Kopf in Verlängerung der gerundeten Wirbelsäule.

Nun beginnen Sie langsam und kontrolliert nach hinten abzurollen bis der obere Rücken und der Kopf die Matte berühren.

Halten Sie die Position und strecken Sie beide Beine mit überkreuzten Unterschenkeln. Kurz verharren, dann die Beine wieder komplett heranziehen zum Körper und zurück rollen über die Sitzposition drüber.

Den Oberkörper etwas öffnen und den Kopf zur Matte. Dehnen Sie ein wenig Ihre Nackenmuskulatur.

Danach aufrichten in die gestreckte Position mit überschlagenen Unterschenkeln und den ganzen Körper und die gestreckten Arme zur Decke verlängern.

Wechseln Sie die überkreuzten Beine und anschließend wiederholen Sie die ganze Sequenz.

Wiederholen Sie die Bewegung 2-3 mal.

Halten Sie den Nabel fest in Richtung WS gezogen !

Do's and dont's

Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig !

Bemühen Sie sich, die transversale Bauchmuskulatur durch festes Heranziehen des Nabels zur WS trainieren !