

19. Fit und gesund Kongress Westhausen Final Cool Down

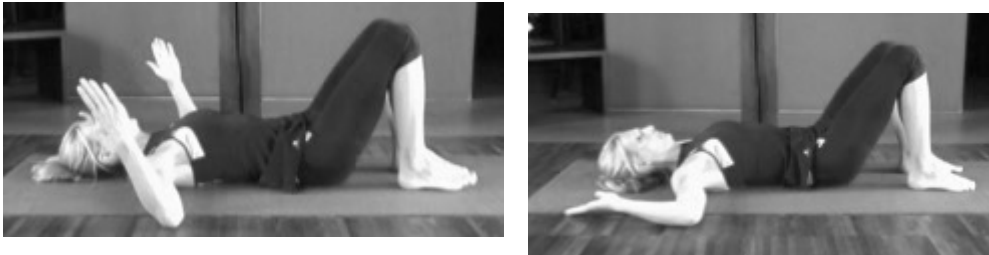
Lösen und Entspannen auf der Matte

Zwerchfell



Rippenbögen öffnen! 5 tiefe Atemzüge halten. 4 x. Beine aufstellen: Einatmen und Rippen mit den Fingerkuppen auseinander ziehen, Atem kurz anhalten, dann ausatmen und Finger lösen.

Brustkorb- und muskulatur



Lendenwirbelsäule bleibt am Boden!

Einatmen: Arme auf die Ellbogen stellen. Ausatmen: Arme, Handrücken, Finger nach hinten ablegen. 20x

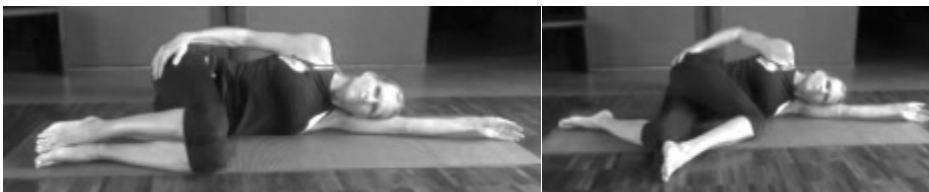
Bauchorgane und Lendenwirbelsäule

Über Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie für die Lendenwirbelsäule werden die Bauchorgane beeinflusst!



Kinn zum Hals, Schultern und Arme nach unten ziehen. Ausatmen: Knie zum Bauch ziehen.

Einatmen: Bein wieder abstellen – 2x10

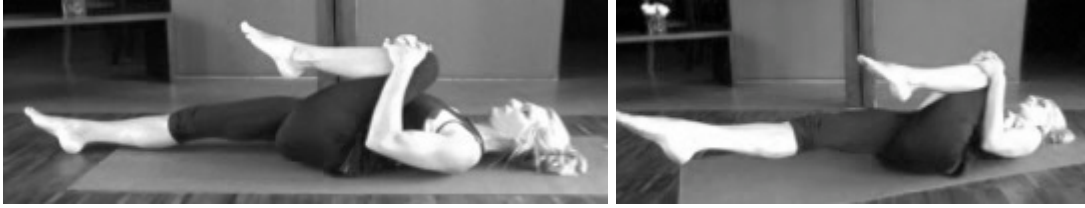


Ausatmen: Knie zur Brust ziehen. Einatmen: Knie wieder ablegen. 3x20



Ausatmen: Beine nach rechts führen Einatmen: Wieder zur Mitte. Dann nach links. 20x

19. Fit und gesund Kongress Westhausen Final Cool Down



Knie am Bauch halten bis die Spannung in der Hüfte nach lässt! Einatmen: unteres Bein anheben.
Ausatmen: fallen lassen. 10x



Bein 20x nach außen schwingen, Fuß ein- und ausdrehen.

Beckenorgane und Hüftgelenke



Beine im „Schmetterling“. Ausatmen: Oberschenkel zusammenbringen, Lendenwirbelsäule am Boden, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln anspannen. Einatmen: alles lösen, Beine fallen nach außen. 20x.



Füße breit aufstellen. Ausatmen: Becken anheben, Gesäß- und Beckenboden anspannen, Knie zusammen bringen.
Einatmen: Knie öffnen, Becken ablegen. 10x.



Füße ganz eng aufstellen, Knie zusammen. Ausatmen: Becken anheben, Knie auseinander bewegen.
Einatmen: Knie schließen und Becken sinken lassen. 10x

Literatur: Viszerale Automobilisation, Marco Brazzo

Musik: move-ya, Buddha Balance