

Wichtiger Hinweis:

!!!Bei Anstrengung ausatmen!!!

1. Übung

- Ausgangsposition: beide Füße mittig auf das Ballkissen stellen
- während der Ausatmung die Zehenspitzen in das Kissen drücken und die Fersen anheben
- während der Einatmung zurück in die Ausgangsposition

Ziele:

- bewusstes Atmen: Bei Anstrengung ausatmen
- fördert die Durchblutung
- fördert den Lymphfluss
- trainiert die Wadenmuskulatur

2x10 Wiederholungen



= Ausatmung

2. Übung

- Ausgangsposition: beide Füße mittig auf das Ballkissen stellen
- während der Einatmung ein Bein neben das Kissen stellen
- während der Ausatmung dieses Bein wieder auf das Kissen stellen

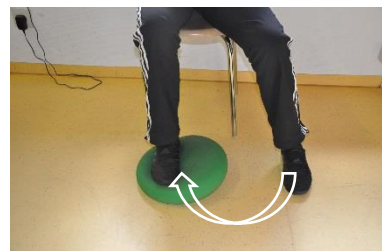
Ziele:

- bewusstes Atmen: bei Anstrengung ausatmen
- trainiert die seitliche Oberschenkelmuskulatur

2x10 Wiederholungen pro Bein



Ausgangsposition



3. Übung

- Ausgangsposition: beide Füße mittig auf das Kissen stellen
- während der Ausatmung mit einem Bein mit der ganzen Fußsohle in das Kissen drücken
- während der Einatmung wieder „locker lassen“ und zurück in die Ausgangsposition bringen

Ziele:

- bewusstes Atmen: bei Anstrengung ausatmen
- trainiert die Oberschenkelmuskulatur

2x10 Wiederholungen pro Bein



Ausgangsposition



Tipp:

Die Übungen können auf einem Kissen, einer Decke oder einer gefüllten Wärmflasche durchgeführt werden.