

Fünf Tibeter: Der 3. Tibeter – Kamel-Variation

Diese Übung streckt den vorderen Teil des Körpers und kräftigt den unteren Rücken sowie die Gesässmuskulatur. Zu beachten, dass die Zehen während der Ausführung der Übung aufgestellt sind.

Die dritte Übung schliesst unmittelbar an die zweite an. Mit aufrechtem Körper auf dem Boden knien; Zehen sind dabei aufgestellt; Hände von hinten direkt unter dem Gesäss auf die hinteren Oberschenkelmuskeln legen; Kinn auf die Brust legen. Mit dem Einatmen den Kopf in den Nacken legen und den Körper in der Achse strecken. Darauf achten, dass der Nacken nicht eingeknickt wird. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder auf und nach vorne neigen.

Wichtig: Zur Stabilisierung der Wirbelsäule beim rückwärts Beugen Gesässmuskeln anspannen.

Ausgleichsstellung: Am Boden knien, die grossen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Stirn auf den Boden legen, die Arme sind seitlich am Körper nach hinten ausgestreckt. Einfacher: Stirn auf übereinandergelegte Fäuste legen.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen gelangt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO