Atmung – Mit dem Mobilo: Mit Schwung auf das Kissen

Diese Übung dient der Anregung des Atems und zur Kräftigung der tiefen Rückenmuskeln. Es ist auf eine aufrechte Haltung zu achten.

Sich auf das Ballkissen stellen und auf der Stelle gehen. Zur Intensivierung in jede Hand ein Buch oder eine Softhantel nehmen und die Arme gegengleich mitschwingen lassen.

Mit 20 bis 30 Sekunden beginnen und allmählich auf ein bis drei Minuten erhöhen. In der Haltung gut aufgerichtet bleiben und den Atem locker mitschwingen lassen.

Variation

Das rechte Knie anheben und gleichzeitig den linken Arm ganz nach oben in Richtung Zimmerdecke strecken. Im Wechsel mit der anderen Seite üben.

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO