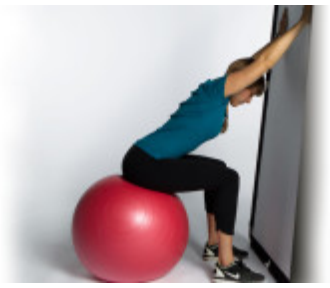
Atmung – Mit dem Swissball: Die Reverenz

Die gesamte Wirbelsäule wird während dieser Übung gedehnt. Dies verhilft zu einer tiefen Atmung.

Sich auf einem Swissball setzen. Die Arme zur Wand hin nach vorn oben strecken und dort mit den Händen an der Wand abstützen. Den Ball mit dem Gesäss so weit wie möglich nach hinten rollen. Erspüren der enormen Streckung des Rückens und der ganzen Wirbelsäule. Auch der Brustkorb wird bei dieser Übung gut gedehnt. Einige Atemzüge lang in dieser Position verharren und sich auf den Atem in die Tiefe konzentrieren (Bauch-, Kreuz-, Lendenbereich).



Variation

Gleiche Übung, aber zusätzlich mit dem Einsatz eines Gummibandes.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO