

Atmung – Mit dem Gummiband: Bogenschiessen

Diese Übung verhilft zu einer tieferen Atmung. Gleichzeitig wird der Brustkorb (Brustmuskulatur) gedehnt.



Sich mit dem Gesicht vor eine Wand stellen. Das Gummiband mit beiden Händen festhalten und sich dann an der Wand etwa in Schulterhöhe abstützen.

Das Gummiband mit der rechten Hand zurückziehen und dabei den Oberkörper rechts zurückdrehen. Auch der Kopf dreht mit, so dass man zu der hinteren Hand schaut, dabei einatmen.



Danach den Oberkörper wieder zur Wand drehen und die rechte Hand an der Wand gelöst abstützen. So lange wie möglich ausatmen. Anschliessend zur anderen Seite üben.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO