

# Atmung – Mit dem Mobilo: Im Einklang mit Büchern

**Während dieser Übung soll das bewusste Ausatmen trainiert werden. Sie dient gleichzeitig der Kräftigung der Rückenmuskulatur.**

Sich auf das Ballkissen stellen und in jede Hand ein Buch oder eine Softhantel nehmen. Die Arme im Halbkreis seitlich hochstrecken, so dass man am Ende der Bewegung beide Bücher etwa senkrecht über dem Kopf hält. Dabei einatmen und erspüren, wie die Streckung den ganzen Körper erfasst.

Anschliessend ausatmend die Arme langsam senken und bis zum Ende des Ausatmens die Bücher vor dem Körper nach aussen und innen schwingen. Während der Übung die Knie leicht gebeugt halten und gelöst mitbewegen.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**