Atmung – Mit dem Gummiband: Hände hoch

Während dieser Dehnungs- und Atemübung werden gleichzeitig die Haltemuskeln des Rumpfes gekräftigt.

Im Stehen, die Beine sind hüftbreit gegrätscht. Das Gummiband etwas mehr als schulterbreit zwischen beiden Händen fassen, die Enden einfach herunterhängen lassen.

Das Band einatmend über den Kopf führen und es leicht auseinanderziehen. Danach ausatmen und dabei im Wechsel den rechten/linken Fuss auf einen Hocker/Stuhl stellen, die Arme senken und die Hände mit dem Gummiband auf dem hochgezogenen Knie ablegen.

So lange wie möglich ausatmen, dann das Bein wieder abstellen und die gleiche Übung zur anderen Seite ausführen. Anschliessend ausatmend das Gummiband mit den Händen hinter dem Kopf bis auf Schulterhöhe herunterführen.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO