



15 Stütz nach hinten im Fersensitz

zur Dehnung des vorderen Oberschenkels und Brustbereichs/ Biceps

Setze Dich auf Deine Fersen, gib die Beine etwa hüftbreit auseinander.

Stütze Deine Hände mit den Fingern körperauswärts in einem Abstand von ca. 30 -50cm hinter Dir in Schulterbreite ab.

Spreize die Finger.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme an in der Haltung.

Rolle nun Dein Becken so nach hinten, dass das Gesäß sich einrollt, das Schambein nach vorne-oben kommt.

Hebe nun langsam Dein Brustbein mit gestreckten Armen so weit wie Du kannst an, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Die Schulterkuppen rollen sich nach hinten, Du schaffst Öffnung und Weite im Brustbereich.

Schaffe viel Raum und Abstand zwischen Deinen Händen und Deinem Körper.

Vielleicht bemerkst Du eine Dehnung der Oberarmvorderseite oder der Brustmuskeln.

Nun beginne mit dem **aktiven Teil der Übung:**

Einatmend drücke beide Unterschenkel zunächst sachte auf den Boden, ausatmend löse sie und drehe Dein Becken weiter nach hinten.

Vielleicht bemerkst Du, dass sich dadurch der vordere Oberschenkel stärker dehnt.

Dies ist eine aktive Dehnung/ Entspannung.

Wiederhole dieses An- und Entspannen mit mehr Kraft und schiebe Dein Gesäß immer mehr in Richtung Unterschenkel.

Bleibe groß im Oberkörper.

Ende nach 5 – 10 Wiederholungen.

Gehe langsam aus der Stellung heraus.



