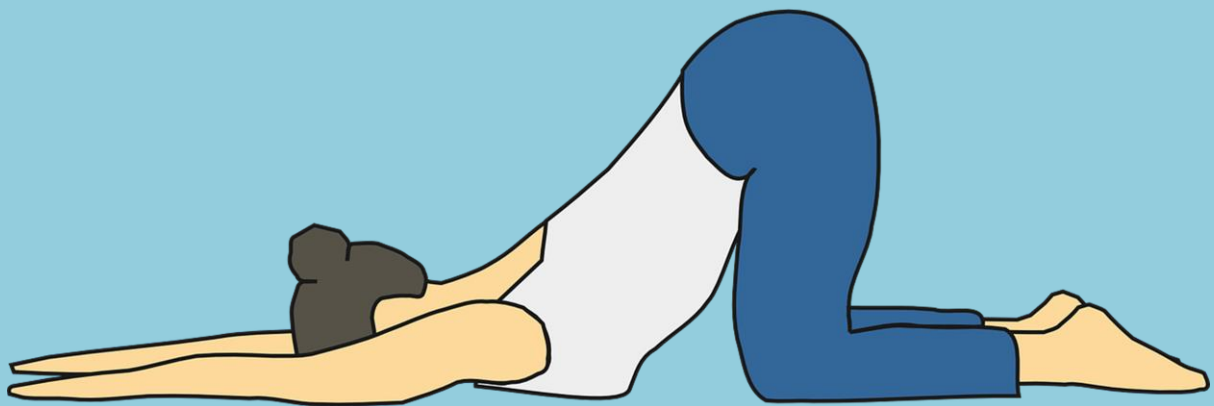


TEILNEHMER- UNTERLAGEN



aktiverleben - Rückenfit (Kraft)

Liebe/r Teilnehmer/in,

schön, dass du an diesem aktiverleben - Rückenfit-Kurs teilnimmst. Diese Teilnehmerunterlagen sollen dir helfen die Kursinhalte zu verfestigen und selbstständig Ganzkörpertrainingsprogramme zu erstellen.

Um die Wirbelsäule für jegliche Alltagssituationen zu stabilisieren legen wir einen besonderen Fokus darauf, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Ergänzen solltest du dein Krafttraining durch Übungen zur Verbesserung von Mobilisation, Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung:

- Mobilisationsübungen um muskulären Dysbalancen entgegenzuwirken
- Stabilitätstraining für mehr Körperspannung und Balance
- Beweglichkeitsübungen gegen „Verkürzungen“ und als Verletzungsprophylaxe
- Entspannungsmethoden, um dein Stresslevel möglichst gering zu halten

Die **Effekte eines Krafttrainings** sind vielfältig:

- Erhöhung der intra- und intermuskulären Koordination
- Anregung des Fettstoffwechsels und Verbesserung der Insulinsensibilität
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Haltung und Körperwahrnehmung
- Positive Effekte auf Psyche und Wohlbefinden

Beim Krafttraining gilt: Dein Körper braucht eine **ausreichend lange Phase zur Erholung**. In der Regel solltest du also zwischen den Einheiten einen bis zwei Tage Pause einlegen. Nur so stellst du sicher, dass du beim nächsten Training ausgeruht und gestärkt durchstarten kannst! Idealerweise führst du dein Programm also etwa zwei bis drei Mal pro Woche durch.

In diesem Handout findest du folgende Dinge:

- Einen Überblick zum Thema **Wirbelsäule**
- Erlernte **Mobilisations-, Kraft- und Dehnübungen**
- Dein persönliches **Übungstagebuch** zum Ausfüllen
- Platz zum Eintragen **deiner Ziele**
- **Barrieren** und **entsprechende Gegenmaßnahmen**
- **Ein Beispiel einer Körperreise**



Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule hat **vier** Hauptfunktionen:

Bewegungs- Federungs- Stütz und Schutzfunktion

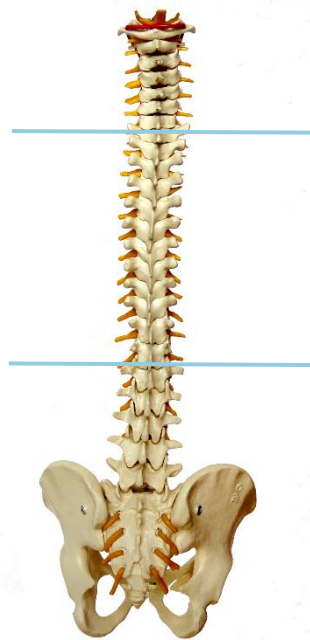
Die Wirbelsäule besteht aus **24 freien Wirbeln**:

7 Halswirbel

12 Brustwirbel

5 Lendenwirbel

Kreuz/- und Steißbein



Die Wirbelsäule ist in verschiedene Richtungen beweglich

- Vor- und Rückneigung
- Neigung zur Seite
- Rotation

Typische Haltungsschwächen bei einem Hohlkreuz=

- schwache Bauch- und Gesäßmuskulatur +
- verkürzte Rückenstrecker- oder Hüftbeugemuskulatur

Das Becken bildet mit dem Kreuzbein das **Iliosakralgelenk**

Exkurs: Rumpfstabilität

Das System Rumpf setzt sich aus der dynamischen Verknüpfung zwischen Rückenmuskulatur und Bauchmuskulatur zusammen. Dabei unterscheidet man in beiden Muskelsystemen zwischen globalen, oberflächlichen Strukturen und lokalen, tieferliegenden Strukturen. Im Alltag oder auch im klassischen Krafttraining werden vorwiegend die oberflächlichen Strukturen aktiviert und angesprochen. Zur Aufrechterhaltung unserer natürlichen Form der Wirbelsäule benötigt man jedoch die tieferliegenden Strukturen. Sind diese abgeschwächt, kompensieren die oberflächlichen Muskelzüge diese Aufgabe und der Wirbelsäule fehlt Stabilität. Deshalb ist es unser Ziel bewusst die tieferliegenden Strukturen durch rumpfstabilisierende Übungen zu aktivieren.

Folgende Muskeln sind für die Stabilisierung der Wirbelsäule zuständig:

- m. multifidi, m. interspinalis, etc.
- m. transversus abdominis
- m. psoas
- Beckenbodenmuskulatur



Übungen zur Verbesserung der Krafftähigkeit

Baue etwa zwei Mal pro Woche Kräftigungsübungen in dein Training mit ein, das alle größeren Muskelgruppen deines Körpers beinhaltet. Lege einen besonderen Fokus auf Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes und zur Kräftigung von Rückenmuskulatur, schultergelenkumspannenden Muskulatur und Gesäß. Wiederhole jede Übung 15 Mal bzw. halte die Position so lange es geht, mind. 30 Sekunden. Achte auf eine langsame und kontrollierte Ausführung. Für einen größeren Trainingseffekt mache einen zweiten Durchgang. Zwischen einem Durchgang baue eine ausreichende Regeneration ein zwischen 60 und 90 Sekunden.

Seitstütz:

Körperseitlage, auf dem Ellbogen aufgestützt. Die Schultern sind über den Ellbogen, die Beine und Hüfte sind gestreckt, der Körper bildet eine Linie. Spanne deinen Bauch aktiv an. Das Becken wird in die Luft gehoben, bis Knie, Hüfte und Schultern eine abschüssige Linie bilden.



Variation:

- 1) die Beine sind im Kniegelenk gebeugt und werden nach hinten weggestreckt.
- 2) Das obere Bein wird angehoben.
- 3) Der Oberkörper ist auf einem Gymnastikball abgestützt.



Hauptbeanspruchung: seitliche Bauchmuskeln, Rumpfstabilität

Käfer:

Rückenlage, deine Beine befinden sich im 90 Grad Winkel in der Luft. Die Arme werden Richtung Decke ausgestreckt. Aktiviere deine Bauchspannung. Aus dieser Position wird ein Bein gestreckt Richtung Boden geführt und der gegenseitige Arm hinter den Kopf gebracht.



Variation

Führe die Übung wie oben beschrieben aus. Als Zusatz kannst du nun noch den freien Arm Richtung dem angewinkelten Knie führen und Druck zwischen Arm und Knie aufbauen, diesen kurzhalten und langsam wieder lösen. Seitenwechsel.

Hauptbeanspruchung: Bauchmuskulatur



Schulterbrücke:

In Rückenlage (eventuell Unterlagerung des Nackens mit einem Handtuch) stellst du die Füße nacheinander hüftbreit auf dem Boden auf. Mit den Händen, den Unterarmen und den Schultern arbeitest du aktiv gegen die Unterlage. Im Wechsel hebst du nun das Gesäß ab bis zur Hüftstreckung und senkst es langsam wieder bis kurz vor dem Boden ab.



Variation

- 1) Brücke mit Knielift: Hierbei wird ein Bein angehoben
- 2) Brücke auf Gymnastikball: Die Waden liegen auf einem Gymnastikball.

Hauptbeanspruchung: Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskulatur

Superman:

Lege dich auf den Bauch, die Arme und Beine sind lang nach vorne bzw. oben ausgestreckt. Die Zehen stellst du auf, spannst deine Gesäßmuskulatur an damit deine Oberschenkel von der Unterlage abheben. Dein Blick ist Richtung Unterlage gerichtet um eine Überstreckung der Halswirbelsäule zu vermeiden.



Variation

- 1) Mache kleine Hackbewegungen aus dem Schultergelenk.
- 2) Nimm beide Hände an den Hinterkopf. Aus dieser Position hebst du deinen Brustkorb vom Boden ab und lässt ihn daraufhin wieder langsam auf den Boden zurücksinken.



Hauptbeanspruchung: Rückenmuskulatur

Stuhlhalte:

Stelle dich hüftbreit auf eine Unterlage. Beuge deine Hüft und Knie, strecke deine Arme nach vorn aus, sodass dein Rücken gerade bleibt. Aus dieser Position ziehst du deine Hände zum Körper ran und arbeitest aktiv mit deinen Schulterblättern. Blick ist Richtung Matte.



Variation

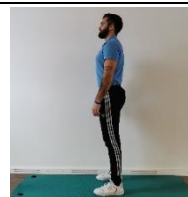
- 1) Begebe dich in die Ausgangsposition. Mit ausgestreckten Armen führst du kleine Hackbewegungen durch. Die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk.
- 2) Nimm als Steigerung kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen dazu.



Hauptbeanspruchung: Rückenmuskulatur

Kniebeuge:

Verlagere den Körperschwerpunkt durch Beugung der Knie nach hinten unten. Den Oberkörper im Hüftgelenk leicht nach vorn neigen und das Gesäß nach hinten schieben. Beim Tiefgehen die Wirbelsäule gerade Halten. Die Arme vor den Oberkörper mitführen.



Hauptbeanspruchung: Bein- und Gesäßmuskulatur



Rudern

Begebe dich in eine aktive Vorhalte. Lass deine Arme nach vorne unten hängen und richte deinen Blick Richtung Unterlage. Aktiviere deine Rumpfspannung. Aus dieser Position führst du nun deine Hände neben dem Körper Richtung Brust.



Variation

1) Nimm als Steigerung eine Flasche in jede Hand.

Hauptbeanspruchung: Rückenmuskulatur

Bear- Stütz

Vierfüßlerposition, die Handgelenke befinden sich unterhalb des Schultergelenk und die Kniegelenke unterhalb des Beckens. Die Bauchspannung wird aktiviert und das Becken eingerichtet, damit die Wirbelsäule eine gerade Position einnimmt. Aus dieser Position werden die Knie 1-2 cm vom Boden gelöst.



Hauptbeanspruchung: Rumpfstabilität

Plank/ Unterarmstütz

Begebe dich in eine Stützposition. Deine Beine sind lang ausgetreckt und deine Zehen aufgestellt. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultergelenke. Dein Blick richtet sich zur Unterlage, aktiviere deine Bauchspannung und halte deinen Körper in einer Linie.

Variation

1) Beuge deine Ellbogen und Stütze dich auf deinen Unterarmen ab.



Hauptbeanspruchung: Rumpfstabilität

Liegestütz

Beginne aus der Stützposition. Durch die Beugung deiner Ellbogen führst du das Brustbein Richtung Unterlage und drückst dich anschließend zurück nach oben in die Ausgangsposition.



Variation

1) Führe die selbe Übung aus, dabei lässt du die Knie leicht gebeugt auf dem Boden und arbeitest mit deinem Oberkörper und dem stecken der Arme.

Hauptbeanspruchung: Brustmuskulatur, Rumpfstabilität

Kerze

Knie dich auf deine Unterlage, strecke ein Bein lang zur Seite aus. Beide Arme sind lang neben dem Körper ausgestreckt. Baue eine Grundspannung im Bauch auf. Beuge dich seitlich in Richtung Unterlage und richte dich dann wieder zur Mitte auf.



Hauptbeanspruchung: seitliche Bauchmuskeln, Rumpfstabilität



Ausfallschritt

Tritt aus einem hüftbreiten Stand nach hinten, halte deinen Oberkörper dabei aufrecht. Leite nun eine Beugung in den Kniegelenken ein und setze deine Hüfte in Richtung Boden tief. Anschließend bringst du deine Knie in Streckung und trittst zurück in den Stand.

- 1) Variation: Beim Zurücktreten in den Stand nimmst du dein Spielbein im Schwung nach vorne vor den Oberkörper in Richtung Brust.



Hauptbeanspruchung: Beinmuskulatur

Boot

Beginne im aufrechten Sitz und baue eine Grundspannung im Bauch auf. Lehne dich aktiv nach hinten und löse deine Füße von der Unterlage. Halte diese Position.

- 1) Variation: Versuche deine Beine in der Luft zu strecken
- 2) Variation: Bauche zusätzlich keine Impulse ein, indem du deine Hände auf und ab bewegst



Hauptbeanspruchung: Bauchmuskulatur

Around the world

Wähle im hüftbreiten Stand ein Spielbein und ein Standbein aus. Das Standbein wird leicht gebeugt, die Hüfte in Neutralstellung gebracht und der Oberkörper leicht nach vorne gelehnt. Halte diese Position und stabilisiere dein Kniegelenk. Mit deinem Spielbein kannst du in alle Richtungen auftippen. Beachte und korrigiere bei der Übung deine Beinachse.



- 1) Variation: Platziere unter deinem Standbein eine instabile Unterlage

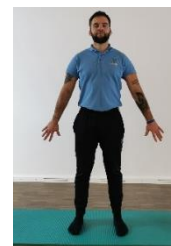
Hauptbeanspruchung: Beinmuskulatur, Beinachsentraining

Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Mobilität

Die Beweglichkeitsübungen kannst du super als Vorbereitung für dein bevorstehendes Training, zum Aufwärmen deiner Gelenke, aber auch zum Cool-down nach dem Training benutzen.

Aufrichtung:

Stelle dich hüftbreit hin. Dein Kopf und Becken ist in einer neutralen Position. Beide Arme sind neben dem Körper ausgestreckt, die Daumen zeigen zur Hosentasche. Mobilisiere deine Schultern und dein Brustkorb, indem du mit der Einatmung die Daumen nach außen aufdrehst und diese von dir weg zeigst.



World Greatest Stretch

Aus dem Stand wird ein Bein mit einem großen Ausfallschritt nach hinten geführt, die Knie gebeugt und ein Bein auf der Unterlage ablegt. Führe deine Hände vor dem Körper auf die Unterlage, dein Blick ist Richtung Unterlage gerichtet und dein Rücken neutralisiert. Der Arm auf der freien Seite wird durch eine Rotationsbewegung über die Seite lang nach oben ausgestreckt, der Blick folgt der Bewegung. Halte diese Position und wechsle dann auf die andere Seite.



Sumo Squat:

Füße hüftbreit aufstellen. Begebe dich in eine tiefe Kniebeuge, das Gesäß nach unten führen in die Hocke. Die Arme und der Rücken bleiben gerade, Brust rausdrücken. Greife mit einer Hand dein gegenüberliegendes Sprunggelenk. Der andere Arm wird über eine Rotationsbewegung nach oben hinten geführt, der Blick folgt. Halte diese Position und wechsle daraufhin die Seite.



Standwaage

Stelle dich hüftbreit auf. Der Kopf wird in Verlängerung zur Wirbelsäule gehalten. Verlagere stehend dein Gewicht auf den rechten Fuß, Arme seitlich ausgestreckt. Beuge dich aus der Hüfte vor. Rumpf und hinteres Bein bilden dabei konstant eine Linie. Halte die Endposition einige Sekunden. Zurück in der Ausgangsposition angelangt, machst du einen Schritt nach hinten und wiederholst die Übung mit dem anderen Bein.



Variation

1) In der Standwagen-Position das rechte Knie weiter beugen und die linke Hand zum rechten Fuß führen

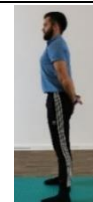
BWS-Drehlage

Lege dich in Seitlage. Der untere Arm kann deinen Kopf stützen und das untere Bein wird lang ausgestreckt. Beuge dein oberes Bein und lege es vor deinem Körper ab. Der obere Arm wird nach vorne lang ausgetreckt. Aus dieser Position führst du den oberen Arm nach hinten oben, dein Blick folgt der Bewegung.



Schulter-Mobi

Stelle dich hüftbreit hin. Verschränke beide Hände hinter deinem Körper auf Gesäßhöhe. Versuche nun die Hände nach hinten oben zu führen und somit den Kontakt zu deinem Körper zu lösen.



BWS-Vierfüßler-Mobi

Begebe dich in den Vierfüßlerstand. Nimm eine Hand an den Hinterkopf und beuge deinen Ellbogen. Führe den gebeugten Ellbogen unter deinen Körper auf die andere Seite. Aus dieser Position führst du den Ellbogen über die Ausgangsposition zurück Richtung Decke. Dein Blick folgt in der ganzen Bewegung deinem Ellbogen.



Katze/ Kuh

Beginne in der Vierfüßlerposition. Runde dich mit deiner Einatmung ein und schiebe die Schulterblätter in Richtung Decke. Mit deiner Ausatmung rollst du dich in die Gegengesetzte Richtung ein und formst ein leichtes Hohlkreuz. Dabei hebst du deine Brust in Richtung Decke.



Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit

Ausfallschritt

Stelle einen Fuß vor deinem Körper auf, für eine gewisse Stabilität kannst du deine Hand auf dem vorderen Knie ablegen. Der Fußrücken des hinteren Beines wird auf der Unterlage abgelegt. Schiebe nun deine Hüfte nach vorne unten. Halte die Dehnung im Hüftbeuger für einige Sekunden.



Variation

Um die Dehnung zu verstärken nimm die Hand des hinteren Beines lang nach oben in Richtung Decke und strecke dich in die Länge.

Down Dog

Beginne in der Stützposition. Drücke dich nun mit deinem Gesäß nach oben Richtung Decke. Lass deinen Kopf durch beide Schultern locker hängen und halte deine Wirbelsäule möglichst gerade. Bauchspannung halten und die Knie strecken.



Variation

Um deine Wadenmuskulatur zu dehnen, kannst du abwechseln ein Knie beugen und strecken.

Kobra

Begebe dich in Bauchlage, beide Fußrücken liegen auf der Unterlage, das Becken bleibt während der Übung auf der Unterlage. Deine Hände platzierst du schulterbreit vor deinem Körper. Aus dieser Position hebst du deine Brust, Wirbel für Wirbel, nach oben, Mach dich groß.



Gesäßmuskulatur

Beginne in Rückenlage, beide Beine sind aufgestellt. Bringe den Knöchel des einen Beines auf das Knie des anderen Beines. Schiebe das Knie des aufliegenden Beines weg von deinem Körper, halte die Dehnung. Falls du die Dehnung verstärken möchtest, führe deinen Oberschenkel mit beiden Händen Richtung Brust.



Ischiocurale Muskulatur

Begebe dich in Rückenlage. Greife ein Bein auf Höhe des Kniegelenkes mit beiden Händen. Führe das Bein



Richtung Brust und Strecke dein Kniegelenk. Achte dabei darauf das du nicht ins Hohlkreuz fällst.

Childspose

Beginne im Vierfüßlerstand. Schiebe dein Gesäß nach hinten auf deine Fersen, strecke deine Arme und lass dein Kopf zwischen deinen Armen Richtung Unterlage sinken.



Taube

Beginne im Vierfüßlerstand. Führe ein Knie nach vorne zwischen deine Hände, rotiere diesen Fuß zur gegenüberliegenden Hand auf. Lasse deine Hüfte nach unten sinken und spüre die Dehnung in deiner Gesäßmuskulatur. Versuche deinen Rücken während der Übung gerade zu halten.



Brustmuskulatur

Suche dir eine Wand um die Übung durchzuführen. Platziere deine Hand und deinen Ellbogen in 90 Grad an der Wand. Nun drehst du dich in die gegengesetzte Richtung von deiner Hand weg, deine Hüfte führt mit.



Side Mermaid Stretch

Begebe dich in einen gespreizten Sitz. Winkle das Knie der zu dehnenden Körperseite an. Atme mit beiden Arme über die Seite ein und lehne dich dann aktiv auf die Seite mit dem Ausgestreckten Bein. Greife deinen Oberschenkel, Unterschenkel oder deine Wade, je nach Niveau.



Trainingstagebuch

Hier kannst du eintragen, an welchen Tagen du trainiert hast. C steht für Cardio, M steht für Mobilisation, D steht für Dehnen. Bei deiner Übungsauswahl für eine Ganzkörperkräftigung wähle eine ziehende, drückende, kniedominante, hüftdominante und rumpfstabilisierende Übung aus.

Beispiel:

Datum	31.10.	02.11.		
Warm-Up	C			
Kräftigung	<i>Übung 1: Rudern</i> <i>Übung 2: Kniebeugen</i> <i>Übung 3: Schulterbrücke</i> <i>Übung 4: Käfer</i> <i>Übung 5: Liegestütz (Variation)</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>
Cool-Down	D			
Sonstiges:				



Datum				
Warm-Up				
Kräftigung	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>
Cool-Down				
Sonstiges:				

Datum				
Warm-Up				
Kräftigung	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Superman</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>	<i>Übung 1:</i> <i>Übung 2:</i> <i>Übung 3:</i> <i>Übung 4:</i> <i>Übung 5:</i>
Cool-Down	D			
Sonstiges:				



Datum				
Warm-Up				
Kräftigung	Übung 1:	Übung 1:	Übung 1:	Übung 1:
	Übung 2:	Übung 2:	Übung 2:	Übung 2:
	Übung 3:	Übung 3:	Übung 3:	Übung 3:
	Übung 4:	Übung 4:	Übung 4:	Übung 4:
	Übung 5:	Übung 5:	Übung 5:	Übung 5:
Cool-Down				
Sonstiges:				

Ziele

Es ist wichtig ein Ziel vor Augen zu haben, damit es mit der regelmäßigen Bewegung klappt!

Ziele sollten **SMART** formuliert sein:

spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

Bsp.: In den nächsten 6 Wochen jeden Montag und Donnerstag eine halbe Stunde Ganzkörperkräftigung, um die Kraftausdauer zu verbessern.

Formuliere ein kurzfristiges Ziel:

Was möchtest du langfristig erreichen?



Barrieren und Gegenmaßnahmen

Was könnte dich daran hindern, dein Ziel zu erreichen? Überlege dir jetzt schon, wie du bei möglichen Hindernissen reagierst!

Mögliches Hindernis	Gegenmaßnahme
Zeit	<i>Dein Training vor oder während der Arbeitszeit absolvieren</i>



Körperreise

(...) = Pause

Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen neben dem Körper oder bequem auf deinen Oberschenkeln auf.

Beginne, tief ein und aus zu atmen. Schließe mit dem Ausatmen die Augen und komme langsam zur Ruhe. (.....)

Vertiefe deine Atemzüge und nimm bewusst wahr, wie sich bei der Einatmung die Bauchdecke hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. (...)

Versuche dich innerhalb der Übung bewusst auf einzelne Körperregionen zu fokussieren. Konzentriere dich auf deinen Körper. Nimm dich selbst wahr. (...)

Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion. (...)

Beginne mit deinen Füßen.(...) Fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.(....)

Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, die Waden- und die Schienbeine.(....)

Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren. (...)

Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. (...)

Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.(....)

Fühle, wo der Rücken anliegt.(....) Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? (....)

Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen.(...)

Dann lässt du die Gesichtsmuskeln entspannen, überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.(....)

Spüre danach in deine Arme hinein.(....) Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen (...) und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein. (....)

Gehe nun nochmal in dich und versuche dich und deinen Körper als Ganzes wahrzunehmen (...) Genieße das angenehme Gefühl der Entspannung, wie es sich im Körper ausbreitet. Verweile darin einige tiefe Atemzüge.(.....)

Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit deinen nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen langsam wieder. Blinze ein paar mal.

Nimm einige tiefe Atemzüge

Strecke und räkle dich.

Komme zurück in das Hier und Jetzt.

**Gutes Gelingen und einen starken Rücken wünscht
dein TAF-Team!**

