

einer natürlichen Atmung.

Übung zum Buch: Flankenatmung in der Halbmondlage

"Legen Sie sich auf den Boden, grätschen Sie die Beine (Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander) und führen Sie beide Arme nach hinten, sodass sie weit auseinander und mit dem Handrücken auf dem Boden aufliegen. Nun ziehen Sie beide Arme und Beine zur rechten Seite – bis Ihr Körper die Form einer Mondsichel nachbildet. Dehnen Sie nur so weit es sich angenehm anfühlt und das Becken noch entspannt auf der Unterlage aufliegt. Spüren Sie die Dehnung in der linken Seite? Lassen Sie den Atem fließen und beobachten Sie ihn. Wahrscheinlich werden Sie wahrnehmen, wie er vermehrt in die gedehnte Seite strömt. Nach einiger Zeit kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück (Beine aufstellen, Arme neben den Körper legen) und spüren nach. Vergleichen Sie beide Körperseiten und achten Sie auf die unterschiedlichen Körperwahrnehmungen in der gedehnten und der ungedehnten Seite. Wie fühlt sich die andere Seite an? Danach die Übung zur anderen Seite ausführen.

Variation: Rollen Sie ein Handtuch zusammen und nehmen Sie es zwischen die Hände. Begeben Sie sich wieder in die Dehnposition und halten Sie das Handtuch dabei gespannt.

Übung 2 zum Buch: Massage fürs Kreuz

"Stellen Sie in Rückenlage die Füße auf, ziehen Sie beide Knie zum Bauch und halten Sie sie mit den Händen fest. Erspüren Sie die angenehme Dehnung im Kreuzbereich und lassen Sie Ihren Atem fließen. Sie werden feststellen, dass er in die Tiefe fließt und im Kreuzbereich eine besondere Entspannung bewirkt. Nach einiger Zeit die Beine aufstellen und die Arme gelöst ablegen. In Ruhe nachspüren."

Variante: "Wie oben, jedoch mit den Knien kleine Kreise beschreiben – in beide Richtungen. Den Atem fließen lassen."

Buch 2



Buch

Schnell in Bestform!
Optimale Erfolge mit dem 2-Wochen-Turbo und dem 12-Wochen-Plan.

Matt Roberts

Verlag:

Riva Verlag

2012

Genre:

Sachbuch

Preis:

19,99 Euro

Bestellnummer:

3-86883-184-3

Einer der bekanntesten privaten Fitnesstrainer Großbritanniens, Matt Roberts, macht Sie mit einem 2-Wochen Turbo-Programm oder einem 12-Wochen Trainingsplan fit. Das Buch richtet sich an Frauen und Männer die detaillierte Trainingspläne benötigen. Neben einem Ernährungsplan werden für jeden Wochentag Kraftübungen und Ausdauer Tipps empfohlen. Damit Sie wissen wo Sie körperlich stehen, sollten Sie mit 9 Testübungen das Trainingsprogramm beginnen. Der Autor wünscht sich, dass der Trainierende im Laufe des Programms alle Testübungen regelmäßig neu ausführt. Diese Zwischentests stellen sicher, ob Trainingsfortschritte erzielt wurden. Matt Roberts erklärt dem Leser Trainingsgrundsätze, Trainingsmethoden und ihre Auswirkungen. Alle Übungen werden sehr genau erklärt und mit mehreren Bildern in einem eigenen Kapitel auf 36 Seiten vorgestellt. Vor allem Menschen die Trainingspläne mit festen Vorgaben für jeden Tag benötigen, kommen mit diesem Fitnessbuch sehr gut zurecht. Der Autor richtet sich an Leser/innen die sich die tägliche Zeit nehmen um bewusst ihre Fitness und Gesundheit zu entwickeln. Wer dazu in der Lage und mental bereit ist, wird mit Sicherheit große Trainingserfolge erleben.

Übung zum Buch: Ausfallschritt vorwärts mit Rumpfdrehung

"Dieser dynamische Ausfallschritt, kombiniert mit einer Rumpfdrehung, wird Ihren Gleichgewichtssinn gründlich auf die Probe stellen. Denn durch die Rotation müssen Sie in der Hüfte stabil bleiben, um nicht