



Muster löschen: Die Hände gut und rasch schütteln und dabei gleichzeitig den Kopf betont langsam jedoch gleichmäßig drehen.

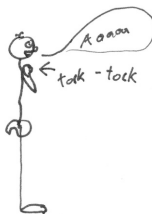


Beckenbodenpunkt: an der Unterseite des Daumenballens mit Chinaöl einen Punkt auftragen

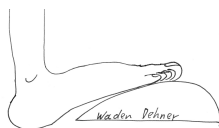


Waden dehnen: den Vorfuß auf dem Wadendehner (Buch, Handtuchrolle) so hoch einrichten, dass man trotz Wadendehnung noch aufrecht stehen kann. Wenn die Ferse am Boden ist, soll die Hüfte eingerollt und der Oberkörper aufgerichtet sein.

gemeinsam mit



Tarzan-Schrei: mit dem flachen Teil der Faust mittig auf das Brustbein klopfen, sodass es sich wie beim Trommeln anhört. Dabei kann geschrien, gesungen oder tief in den Bauchraum geatmet werden.



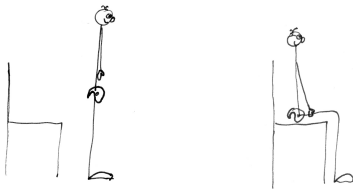
Fußmuskeltraining stabilisiert das Sprunggelenk: den Vorfuß auf dem Wadendehner (Buch, Handtuchrolle) so hoch einrichten, dass man trotz Wadendehnung noch aufrecht stehen kann. Die Zehen auffächern, in den Zehenstand hochgehen und dabei die Kraft auf den Großzehen verlagern.



Arm baumeln: rechten Fuß auf einem Sessel abstellen, sich mit dem rechten Ellenbogen am Oberschenkel abstützen, Wirbelsäule gerade halten, den linken Arm schwingen, sodass sich das Schulterblatt bewegt



Oberschenkel-Seitenbänder: im Sitzen mit den Fingerknöcheln von den Knien bis zur Hüfte seitlich mit erträglichem Druck auf- und abreiben. Eventuell Johanniskrautöl dazu verwenden. Diese Übung am besten morgens und abends regelmäßig durchführen



Beckenboden-Training II: Die Reihenfolge des folgenden Bewegungsablaufs soll in den Reflex übergehen.
1. Beckenboden anspannen, 2. Bauchmuskeln anspannen, 3. hinsetzen (aufstehen), 4. Bauchmuskeln entspannen, 5. Beckenboden entspannen

NOTIZEN