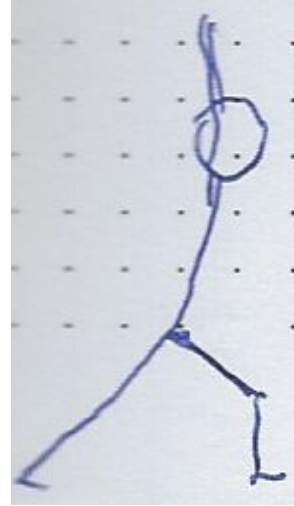


Krieger 1 / Hoher Ausfallschritt oder Virabhadrasana I



Beschreibung

Diese Übungen kannst du vorher machen

herabschauender Hund, kleiner Ausfallschritt, Vorbeuge gegrätscht und klassisch

Wirkung

dehnt die Beine, das Gesäß und den unteren Rücken, die Flanken, kräftigt die Füße und aufrichtende Rumpfmuskulatur, regt den Kreislauf und die Atmung an.

Diese Übungen kannst du nachher machen

herabschauender Hund, kleiner Ausfallschritt, Vorbeuge gegrätscht und klassisch

Die Übung nicht machen bei

Rückenschmerzen = Anpassen! bei verstauchten Knöchel oder wenn du dich nach einer Krankheit schwach fühlst

Gedanken & Anleitung

der hohe Ausfallschritt und der Krieger 1 unterscheiden sich in der Haltung des hinteren Fußes was die Dehnung der Hüfte massiv beeinflusst. Lass die Ferse in der Höhe und das Bein gerade, um dein Knie zu schonen.

Eine Anpassung der Arme (Beugung der Ellenbogen kann dir helfen dich in der BWS (Brustwirbelsäule) aufzurichten.

Notizen
