

Kleiner Sonnengruß mit Hüftöffner

Beachte bei allen Übungen:

Neutrales Becken und Bebo-Bauchspannung!!!

Beginne mit dem Roll up (gebeugtes Knie), rolle Wirbel für Wirbel ab, Fingerspitzen am Boden und Knie soweit wie möglich, durchstrecken. Nimm ein Bein einen Schritt zurück, Handflächen auf die Matte, linkes Bein zurück, komme in den Halbmond (Kopf locker, Gewicht auf die Fersen). Füße noch einen Schritt zurück, komme in Brett (Hände unter der Schulter). Danach auf die Knie ab.

Komm in den Ausfallschritt, rechtes Bein schiebst Du weit nach hinten und legst das rechte Knie ab.

Den linken Fuß (ist vorne) legst Du nach außen um, schiebe das Becken gerade nach vorne, der Rücken ist gerade.

Drücke Deinen linken Ellbogen gegen die Innenseite Deines linken Knies und halte (mind. 8 Sek.). Löse den linken Arm und komme mit beiden Händen in die Mitte.

Schiebe Dich weit nach vorne und versuche die Unterarme abzulegen. Gehe in die Dehnung nur soweit, wie Du kannst und halte wieder 8 Sek., sei vorsichtig!

Komme wieder nach oben und stelle Deine linke Hand aussen neben Deinem linken Fuß ab. Der Fuß ist immer noch nach außen gekippt. Deine rechte Hand wird zu einer Faust, der Daumen bleibt außen und Du verlagerst Dein Gewicht auf die linke Seite. Drücke Deine rechte Faust in die linke Fußkehle und drücke 8 Sek. lang. Löse wieder und bringe beide Hände in die Mitte.

Stelle Dein linkes Bein auf, gehe mit kleinen Schritten nach außen und strecke es nach hinten aus, achte auf die Körperspannung.

Kreuze nun Dein linkes Knie über Dein rechtes Knie, öffne die Füße und setze Dich hinten auf der Matte ab, indem Du Dich vorsichtig nach hinten schiebst. Wenn Du magst, kannst Du noch den Oberkörper nach vorne ablegen. Halte die Dehnung wieder 8 Sek.

Richte Dich wieder auf und mache diese ganze Hüftöffner-Dehnung nun mit dem rechten Fuß nach vorne und das linke Knie nach hinten.

Viel Spaß!!! ☺