

Jungle Feeling

- Bei dieser Übung schlüpfen Sie andeutungsweise in eine Tierrolle. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, das heißt, Sie sind mit Unterarmen und Knien auf dem Boden aufgestützt.
- Heben Sie zunächst ein Bein und strecken Sie es nach hinten weg – in Verlängerung des Rückens. Bewegen Sie das gestreckte Bein nun langsam nach oben und wieder hinunter Richtung Boden. Der Bewegungsimpuls startet im Becken. Spannen Sie dabei zusätzlich die Bauchmuskeln leicht an. Der Radius hängt von Ihrer Beweglichkeit ab. Forcieren Sie nichts. Nehmen Sie das Bein lieber nicht so hoch, wenn Sie Anfängerin sind. Lächeln Sie!
- Führen Sie die Bewegung behutsam aus, ganz gezielt und kontrolliert mit Kraft. Strecken Sie dann zusätzlich die Fußspitze beim Hochgehen und ziehen Sie sie wieder an beim Runtergehen – immer abwechselnd strecken und anziehen. So erreichen Sie eine bessere Durchblutung der Beine und eine optimale Vorbeugung gegen Krampfadern. Führen Sie die Übung mindestens eine Minute lang aus.
- Dann wechseln Sie die Seite und trainieren das anderen Bein.

Übungsvariante

- Bleiben Sie im Vierfüßlerstand. Winkeln Sie nun das rechte Bein an. Die Fußsohle zeigt zur Decke. Schieben Sie das angewinkelte Bein ganz kontrolliert Richtung Zimmerdecke, so weit möglich, und wieder zurück. Die Bewegung kommt ausschließlich aus dem Hüftgelenk. Ihre Fußsohle bleibt immer waagrecht, sodass ein Tablett darauf stehen könnte.
- Wiederholen Sie den Bewegungsablauf mindestens 30 Sekunden lang. Ihre eigene Beweglichkeit aus dem Hüftgelenk heraus bestimmt dabei den Bewegungsimpuls.
- Dann wechseln Sie die Seite und winkeln das linke Bein an, um die andere Gesäßhälfte zu trainieren. Führen Sie die Übung auch auf dieser Seite 30 Sekunden lang aus.

Wirkung

- Aktiviert die Beinmuskulatur
- Kräftigt und formt die Gesäßmuskulatur
- Fördert die Durchblutung der Beine und beugt gegen Krampfadern vor
- Aktiviert sanft die Bauchmuskeln
- Stärkt die Knochen

