

Die besten Übungen gegen Bauchbeschwerden

1



Die Schulterbrücke: In Rückenlage auf den Boden legen, die Beine aufstellen und tief einatmen. Beim Ausatmen den Oberkörper nach oben bewegen bis Oberschenkel, Brustkorb und Bauch eine Linie bilden. Anschließend beim Einatmen das rechte Bein Richtung Decke strecken, beim Ausatmen auf Hüfthöhe absenken und die Körperspannung halten. Während des folgenden Einatmens das Bein wieder senkrecht strecken. Die Übung pro Bein dreimal wiederholen.

2



Die liegende Dicke-Zeh-Stellung: Gehen Sie in Rückenlage und strecken die Beine aus. Beugen Sie nun das linke Bein und ziehen den Oberschenkel zu sich heran. Strecken Sie das Bein gerade zur Decke, halten die Stellung und atmen Sie tief ein und aus. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

3



In den Vierfüßlerstand gehen. Beim Einatmen die Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf durchbiegen. Anschließend die Zehen aufstellen. Während des Ausatmens den Po nach oben schieben. Den Rücken komplett durchbiegen und tief einatmen. Ausatmen und dabei den Rücken wieder nach oben runden sowie die Knie auf den Boden bringen. Langsam wieder den Po Richtung Fersen schieben, die Stirn auf den Boden legen und die Arme nach vorne ausstrecken.

4



Die Hundert: Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und heben die Beine im 90°-Winkel an. Atmen Sie tief ein. Während des Ausatmens Kopf, Schultern und Arme anheben und den Bauch anspannen. Anschließend bei rhythmischem Ein- und Ausatmen die Arme auf und ab bewegen. Dann Ausatmen und Arme sowie Oberkörper auf den Boden legen. Die Beine nacheinander auf den Boden stellen und kurz entspannen. Die Übung ein- bis zweimal wiederholen.

5



Kao: Fördert die Beweglichkeit des Beckens und macht warm: Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und gehen leicht in die Knie. Legen Sie die Arme auf die Hüften und schwingen die Hüften mit leichten Kicks zur Seite.

6



Kaholo: Gehen Sie in die Ausgangstellung und machen mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts. Der linke Fuß folgt. Anschließend einen weiteren Schritt nach rechts gehen und mit dem linken Fuß auftippen. Nach Belieben die Richtung wechseln. Die Hüfte schwingt mit den Beinen mit, die Arme auf Brusthöhe in die jeweilige Richtung mitnehmen.

7



Hela: Den rechten Fuß nach vorn setzen, die rechte Hüfte folgt der Bewegung. Das rechte Bein wieder nach hinten bringen und die Schritte mit dem linken Bein wiederholen. Die Arme im Rhythmus der Bewegung einbeziehen. Beim Vorgehen Arme vor der Brust übereinander kreuzen, beim Zurückgehen auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken.

8



Das eingerollte Blatt: Gehen Sie in den Fersensitz und beugen den Oberkörper langsam nach vorne und legen die Stirn auf den Boden. Strecken Sie die Arme nach vorne aus. Schließen Sie die Augen und verharren in dieser Position bis Sie völlig zur Ruhe gekommen sind.

9



Gehen Sie in die Rückenlage, kreuzen die Fußgelenke und legen die eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust. Schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf das Ein- und Ausatmen. Atmen Sie gleichmäßig und tief unter Ihre Hände. Wenn die Übung einen Mittagsschlaf ersetzen soll, bleiben Sie 10 bis 15 Minuten in dieser Position ohne einzuschlafen.

10



Gehen Sie auf die Knie und stützen sich mit den Ellbogen am Boden ab. Ziehen Sie die Fersen zum Po und fixieren dabei einen Punkt auf dem Boden. Spannen Sie den Bauch an und halten Sie die Position drei Minuten. Anschließend in Rückenlage mit angezogenen Beinen entspannen.

11



Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln die Knie an und stellen die Füße auf. Anschließend die Knie in Richtung Brust ziehen und die Beine nach oben strecken. Die Fußsohlen zeigen dabei zur Decke und die Knie bleiben leicht gebeugt. Nun die Fersen nach oben drücken bis die Beine zu vibrieren beginnen. Die Position so lange wie möglich halten und dann in die Ausgangslage zurückkehren.

12



Fersensitz: Gehen Sie in den Fersensitz und strecken beide Arme über den Kopf. Die Handflächen berühren einander. Spannen Sie den Po an und ziehen den Oberkörper mit den Armen in Richtung Decke. Bleiben Sie weiterhin im Fersensitz und halten die Spannung eine Minute.

13



Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper auf den Boden. Setzen Sie die Hände hinter dem Körper auf, die Finger zeigen dabei nach vorne. Drücken Sie nun den gestreckten Körper vom Boden ab und bleiben Sie drei Minuten lang in der Schwebe.