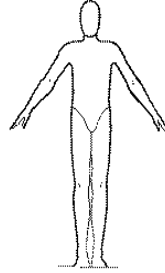


Runenübungen - Kurzanleitung



Powerübung 1: U-Position

Tief einatmen, den Oberkörper locker nach vorne beugen, Arme und Fingerspitzen weisen zur Erde. Bleiben Sie in dieser Position 10 Atemzüge lang.



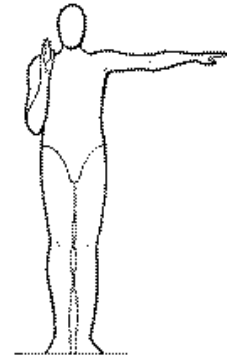
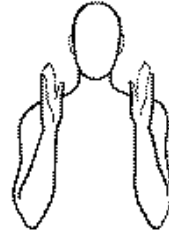
Powerübung 5: T-Position

Bilden Sie mit den Armen eine T-ähnliche Position, die Handflächen weisen zum Boden. Bleiben Sie in dieser Position 10 Atemzüge lang.



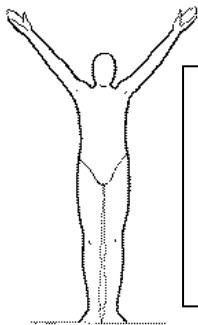
Powerübung 2: I-Position

Arme über den Kopf heben, Handflächen zeigen zueinander (Abstand ca. 20 cm). Bleiben Sie in dieser Position 10 Atemzüge lang.



Powerübung 3: Y-Position

Ausgehend von der Übung 2, Arme senken, bis der Körper wie ein Y aussieht. Bleiben Sie in dieser Position 10 Atemzüge lang.



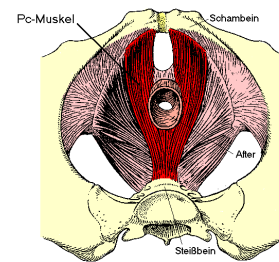
Powerübung 6: W-Position

Hände in Gesichtshöhe und bei jedem Ausatmen rechten oder linken Arm (abwechselnd) 10 mal mit rechtem Arm und 10 mal mit linkem Arm zur Seite stoßen.

Beim Ausstoßen ausatmen – beim Zurückführen einatmen.

Powerübung 4: F-Position

Arme nach vorne strecken wie auf der Grafik zu sehen ist. Bleiben Sie in dieser Position 10 Atemzüge lang.



Beckenboden von oben gesehen

Der Pc- Muskel:

Der Pc-Muskel liegt ca. 2-3 cm unter der Hautoberfläche zwischen dem Schambein und dem Steißbein. Wenn Sie den Schließmuskel fest anspannen, wird gleichzeitig auch der Pc- Muskel mit angespannt.

Als Aufbauprogramm:

Pc-Muskel anspannen und bis 10 zählen

Pc-Muskel entspannen und bis 10 zählen

Wiederholen Sie An- und Entspannen **10 mal = 1 Durchgang**

Die ganzen Übungen finden Sie gratis unter: <http://eggetsberger.net/FOR/powerbuch.pdf>