



Cornelia Hamberger

Zertifizierte Zülgrei-Lehrerin
Grüingasse 1
82418 Murnau
Tel: 0 88 41 / 6 78 28 33
Mobil: 01 71 / 1 25 27 59
Mail: c.hamberger@t-online.de
www.hamberger-murnau.de

Schmerzbewältigung durch Atmungs- und Haltungstherapie

Übung zur Stärkung für Fußgewölbe, Knie und Oberschenkel.



- Stehen Sie Hüftbreit, die Füße stehen leicht nach außen. Beugen Sie leicht die Knie und drehen Sie diese soweit es Ihnen möglich ist nach außen (bilden Sie O-Beine, die Knie dürfen nicht nach innen Kippen).
- Der Kopf ruht aufrecht auf der Wirbelsäule, wobei das Kinn leicht nach unten gezogen wird, sodass der Nacken gestreckt ist.
- Der Bauchnabel ist nach innen gezogen, sodass Sie kein Hohlkreuz machen.
- Versuchen Sie, die Übung so lange wie möglich zu halten.
- Wiederholen Sie die Übung so oft wie Sie können und versuchen Sie sich, mit der Zeit zu steigern.
- Sie können die Übung ohne weiteres beim Zähneputzen machen.
- **Wichtig: Die Übung muss Barfuß oder in Socken ausgeführt werden!**

Mit allen guten Wünschen für Sie,

Ihre Cornelia Hamberger

Mai 2016

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen zu den Übungen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller, ideeller oder körperlicher Art beziehen, die durch die Nutzung, falsche Ausführung der Übungen oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Übungsangebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.