

Abnehmen Japan Atemtechnik

Bitte diese Übung ganz genau durchzuführen.

- Aufrecht hinstellen.
- Platziere ein Bein vor dir, eins hinter dir.
- Spanne deinen Po an und verlagere dein Gewicht auf den hinteren Fuss.
- Atme 3 Sekunden lang ein. Während du einatmest, hebst du mit der Atmung deine Arme über den Kopf.
- Atme 7 Sekunden lang stark und geräuschvoll aus. Senke deine Arme nur halb ab. Während du ausatmest, spannst du deine gesamte Körpermuskulatur an auch deine Handflächen.
- Übung 2 bis 5 Minuten lang wiederholen - je länger, desto besser! Fang an bis du an deine Grenzen stösst und steigere dich langsam.

Es kann dir am Anfang etwas schwindlig werden, weil du die Übung nicht gewohnt bist. Atme einfach ruhig und gleichmässig und es ist bald vorbei. Auch schwitzt man oft nach der Übung. Das ist die Reaktion des Körpers auf den Sauerstoffaustausch- dein Körper arbeitet. Ein toller Nebeneffekt, die Übung stärkt deinen Rücken!

Um die **beste Wirkung für dich** zu erzielen mach diese Übung

Name: _____

_____x täglich

_____ Minuten