

Wie lange sollte man trainieren, um die gewünschte positive Änderung zu erhalten?

- Um ein eindeutiges Ergebnis zu erreichen braucht man sechs Wochen.
- Bauen Sie die Übungen langsam auf, fangen Sie mit 5 bis 10 Minuten an.
- Erhöhen Sie nach 14 Tagen das Training auf 30 Minuten.
- Fangen Sie mit wenigen Übungen an und bauen Sie das Programm langsam auf.
- Stimmen Sie die Übungen auf Ihre körperliche Kondition ab.
- Nach dieser Zeit des regelmäßigen Trainings kann man, um den Effekt zu erhalten, das Programm auf drei bis vier Übungen pro Woche heruntersetzen.

www.gutgemessen.de

Info/Bestellung: Energieberatung 02681-878 62 41

Basisübung:

Die Basisübung für Anfänger besteht darin, dass man den Sphinktermuskel bei jedem Fersenzusammenschluss anspannt und die Anspannung während der Übung hält und auch im Körper spürt.

Übung 1

1. Stellen Sie sich auf die Fußplatten des DAMOA. Die Füße stehen jetzt in einem Winkel von 15 Grad zu den Schultern.
2. Drücken Sie die Fersen langsam nach innen gegeneinander und drücken Sie den Brustkorb und die Hüfte langsam nach vorne, weil Sie die Schultern nach hinten strecken.
3. Dies ist die Basisbewegung für alle nachfolgenden Übungen.



Übung 2

1. Legen Sie die Hände auf die Hüften, drücken Sie die Fersen nach innen und beugen Sie mit nach hinten gelegtem Kopf den Körper langsam nach vorne.
2. Beim Vorbeugen können Sie die Bauchmuskeln mit leichten Kneifbewegungen massieren.
3. Drücken Sie in dieser vorgebeugten Haltung Ihre Beine 5 bis 10 Sekunden fest zusammen.



Übung 3

1. Strecken Sie Ihre Hände mit den Handflächen zusammengefaltet nach vorne. Drücken Sie die Fersen nach innen und strecken Sie die Arme mit nach hinten gebogenem Kopf nach oben.
2. Pressen Sie die Beine wieder für 5 bis 10 Sekunden zusammen. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10mal.
3. Diese Streckübung bringt Ihren Körper ins Gleichgewicht und aktiviert den Darm.



Übung 4

1. Drücken Sie die Fersen nach innen und beugen Sie dabei leicht die Knie. Strecken Sie die Arme nach vorne (Reiterhaltung).
2. Bleiben Sie 10 Sekunden in dieser Position, bevor Sie wieder hochkommen. Sie dürfen diese Übung wiederholen, aber überanstrengen Sie sich nicht!
3. Diese Übung korrigiert und unterstützt eine gute Körperhaltung.



Übung 5

1. Drücken Sie die Fersen nach innen. Drücken Sie ihre Knie nach außen und nehmen eine Sitzhaltung ein.
2. Gehen Sie nun 2mal schnell und 2mal langsam vom Stand in die Sitzhaltung.
3. Achten Sie auf ihre Knöchel. Eine Überanstrengung kann die Muskeln zu sehr belasten.
4. Diese Übung macht die Fußfesseln geschmeidig und schlank.



Übung 6

1. Stützen Sie Ihren Rücken mit den Händen und lehnen Sie sich so weit wie möglich zurück. Drücken Sie dabei die Fersen langsam zusammen.
2. Verbleiben Sie in dieser Haltung mit nach hinten gebogenem Kopf und zusammengepressten Beinen 5 bis 10 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10mal.
3. Diese Übung stärkt die Taille und korrigiert die Wirbelsäule.
4. Das nach hinten Beugen des Kopfes fördert die Durchblutung im Kopfbereich.



Übung 7

1. Pressen Sie die Fersen und Beine gegeneinander und stützen Sie dabei Ihre Hände auf die Hüften. Lassen Sie jetzt die Hüften leicht kreisen.
2. 2mal nach links und 2mal nach rechts. Diese Übung 5 bis 10mal wiederholen.
3. Die Übung hilft die Muskeln in den Hüften zu entspannen und zu stärken.



Übung 8

1. Drücken Sie die Fersen und Beine gegeneinander und strecken Sie eine Hand nach oben.
2. Halten Sie den Arm 5 bis 10 Sekunden gestreckt und strecken Sie dann die andere Hand nach oben. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis 10mal je Arm.
3. Diese Bewegung verhilft zu einer guten Figur und Körperhaltung.



Übung 9

1. Drücken Sie die Fersen nach innen und legen Sie die Arme vor dem Brustkorb übereinander, so dass die Oberarme ausgestreckt sind.
2. Drehen Sie sich nun abwechselnd nach links und rechts. Wiederholen Sie diese Übung bis zu 3mal je Seite. Durch die Drehung werden die Bauchmuskeln angespannt.
3. Die Übung hilft außerdem die Schultern zu entspannen und macht die Muskeln der Hüfte geschmeidig.



Übung 10

1. Drücken Sie Ihre Fersen zusammen und heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe. Ein Arm zeigt zur Seite, der andere Arm ist vor dem Körper ausgestreckt.
2. Wechseln Sie jetzt die Position der Arme in schneller Folge (2mal pro Sekunde). Führen Sie diese Übung 5 bis 10mal durch.
3. Diese Übung bringt Ihre linke und rechte Körperhälfte ins Gleichgewicht.

