

Štom -- Baum – macht stabil



Stellen Sie sich gerade hin. Verlagern Sie das Gewicht auf einen Fuß, bis Sie den anderen vom Boden lösen können. Wandern Sie nun mit dem Fuß an der Innenseite des Standbeins nach oben. Fürs Erste reicht es, den Fuß an den Knöchel anzulehnen. Sie können die Ferse aber auch weiter oben platzieren: an der Wade, am Knie oder an der Innenseite des Oberschenkels (die Version für Fortgeschrittene). Stemmen Sie den Fuß gegen das Standbein, um Stabilität zu gewinnen, spannen Sie die Muskeln an und balancieren Sie sich aus.

Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander. Wenn Sie stabil stehen, schieben Sie Ihre Hände so weit wie möglich über den Kopf. Bauen Sie etwas Druck zwischen den Handflächen auf und versuchen Sie, die Schultern nach unten zu ziehen. Senken Sie das Bein langsam wieder ab und wechseln Sie zur anderen Seite.

Tipp: Fixieren Sie mit Ihren Augen einen festen Punkt, um das Gleichgewicht besser zu halten.