



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung Standrohr zeigt.

Sitzübung „1. Durchgang“: Setzen Sie sich auf das drehbare Sitzteil. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie das Sitzteil langsam und gleichmäßig aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Bewegen Sie sich kontrolliert und ohne Schwung. Die Ellenbogen zeigen entspannt zum Boden. Kopf und Oberkörper bleiben während der Drehung aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet. Genießen Sie die Dehnung und Lockerung im Rückenbereich.

Stehübung „1. Durchgang“: Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Beugen Sie Ihre Knie leicht, und drehen Sie langsam ohne Schwung gleichmäßig aus der Hüfte heraus die Trittpläche nach links und rechts.

Sitzübung „2. Durchgang“: Mit zunehmender Beweglichkeit können Sie bewusst in die Dehnung gehen, indem Sie bei der Drehung die Bauchmuskulatur anspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen.

Stehübung „2. Durchgang“: Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

Zusätzliche Stehübung „Balance halten“: Stellen Sie sich auf die Trittpläche, und lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Finden Sie Ihr Gleichgewicht, und heben Sie nun vorsichtig einen Fuß ca. 10 cm nach vorne hoch. Halten Sie die Balance. Wechseln Sie das Standbein nach ca. 20-30 Sekunden. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.

Dauer:
Nach Belieben

Empfehlung:

Führen Sie abwechselnd erst die Sitz- und dann die Stehübung mit einer Dauer von je 1-2 Minuten durch. Machen Sie zwei Durchgänge

Trainieren Sie abschließend 1-2 Minuten Ihr Gleichgewicht

HAUPTFUNKTIONEN

Die spirale Drehung des Körpers im Sitzen und Stehen fördert nicht nur die Beweglichkeit der Wirbelsäulenbereich, sondern lockert, dehnt und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

... nach alter chinesischer Tradition:

Die sanften Rotationen mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Blockaden. Durch die Drehbewegung des Rumpfes werden vor allem die Meridiane von Leber/Galle und Lunge gedehnt. Energieverteilung im Körper und Vitalfunktionen werden stimuliert. Die Massage der Lunge regt den Sauerstoffaustausch und damit gleichzeitig die Hirntätigkeit an.