

Biodynamisches Training für den ganzen Organismus

TRAININGSEINHEITEN ZUSAMMENGESTELLT VON

BGM nuance – SUSANNE RYBORZ

für gezieltes Gesundheitsmanagement und Förderung



Energie
für jede
Zelle



bigesta® aktiviert



Rückenspannung aus dem Oberkörper

- In die Bewegung reingehen und tief einatmen
- Die Arme von unten nach oben führen
- Der Blickwinkel geht wenig nach oben gerichtet, so dass die Halswirbelsäule NICHT durchgestreckt wird
- Die Wirbelsäule leicht aus der Brust nach hinten dehnen
- Diese Übung ca. 10 Sekunden halten
- Danach wieder gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen



Ganze Dehnung

- Mit der Bewegung ausatmen
- Die Hände werden vom Stand nach vorne gestreckt und zum Boden geführt
- Die Wirbelsäule beugt sich aus dem Becken nach vorne
- Rücken möglichst gerade halten
- Die Schultern locker lassen

Aufrechte Horizontale T-Haltung

- Tief einatmen und die Arme in die horizontale Ebene bringen
- Die Beine sind leicht gebeugt
- Das Gewicht auf der gesamten Fusssohle halten
- Brustkorb öffnet sich
- Das Steissbein nach hinten ziehen
- Der Blick richtet sich zum Boden
- Diese Übung ca. 10 Sekunden halten
- Danach wieder gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen

Rückenrundung



- Beine leicht gestreck
- Das Schambein richtung Bauchnabel ziehen
- Runder Rücken wie ein “Katzenbuckel”
- Die Schulterblätter nach aussen ziehen
- Wirbel für Wirbel wieder aufrichten bis der Körper in die Gerade kommt und sich aufrichten
- Übungswiederholung nach Bedarf
- Gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen

Richtungshaltung Oberkörper

- Die Beine beugen
- Den Bauchnabel in Richtung Lendenwirbel ziehen
- Das Gewicht auf die Fersen verlagern
- Die Knie leicht nachh innen ziehen
- Die Oberschenkel anspannen
- Der Oberkörper neigt sich gestreckt nach vorne
- Der Nacken und die Wirbelsäule bilden eine Linie
- Die Arme sind nach oben gestreckt
- Noch tiefer in die Kniebeuge gehen
- Den Oberkörper weiter nach vorne beugen (max. Muskeltraining)



Rückenspannung Klammer

- Mit der Bewegung ausatmen
- Aus der Oberkörperspannung beugt sich die Wirbelsäule nach vorne und dann nach unten
- Den Rücken rund machen
- Die Nase in Richtung Knie ziehen
- Die Hände fassen die Knöchel
- Den Oberkörper in Richtung Oberschenkel ziehen
- Diese Haltung ca. 20 Sekunden halten
- Danach wieder gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen.



Seitliche Bewegung

- Mit der Bewegung ausatmen
- Aus neutraler Position den Oberkörper nach recht/links neigen
- Die Finger der rechten /linken Hand zum Boden ziehen
- Das Becken gerade halten
- Den Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen
- Den linken/rechten Arm gestreckt mit der Handfläche zur rechten/linken Seite führen
- Diese Haltung ca. 10 Sekunden halten
- Danach wieder gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen



Twister

- In der rechts zu links Rotation ausatmen
- Aus normaler Standposition die Arme auf horizontale Höhe anheben
- Beine leicht gebeugt halten
- Becken fixieren und gerade bleiben
- Bauchnabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen
- Rotation/Drehung aus den Schultern heraus führen
- Diese Haltung ca. 10 Sekunden halten
- Einmal rechts/ einmal links und wiederholen



Rücken- zurück -dehnung

- In die Bewegung reingehen und tief einatmen
- Aus neutraler Position die Hände auf dem Rücken zusammenhalten
- Arme stricken
- Schlüsselbein nach hinten ziehen, so das der Brustkorb sich öffnet
- Das Gesäss nach hinten schieben
- Den Bauch nach innen Richtung Steissbein ziehen
- Ausatmen
- Den Oberkörper nach vorne und nach unten dehnen
- Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine leicht gebeugt halten
- Die gefalteten Hände nach oben zur Decke führen
- Diese Haltung ca. 10 Sekunden halten
- Danach wieder gerade auf der REVITA Platte stehen und wenn gewünscht 5 x langsam wiederholen



Vierfüssler



- In die Bewegung reingehen und tief einatmen
- Den Bauchnabel zum Boden ziehen
- Die Wirbelsäule stricken
- Kopf leicht nach vorne stricken



- In “Vierfüssler” Position tief ausatmen
- Den Rücken rund machen “Katzenbuckel”
- Das Steissbein Richtung Boden ziehen
- Den Kopf Richtung Oberschenkel
- Wiederholung nach Eigenrhythmus

Vom drei- zum zwei-Füssler

- Vom Vierfüssler aus
- Ein Bein anheben und stricken
- Die Hüfte bleibt parallel und fixiert
- Die Ferse des angehobenen Beines nach hinten stricken
- Die Zehen zeigen zum Boden
- Den Bauchnabel nach innen ziehen
- Der Rücken bleibt gerade
- Der Kopf und die Wirbelsäule bilden eine Linie
- Der zum Standbein seitliche Arm wird gehoben
- Diagonale Linie entsteht vom angehobenen Bein und angehobenen Arm



Relax-position



- Ausatmen
- In Knieposition die Hände gestreckt auf die Platte legen
- Der Oberkörper wird auf die Oberschenkel aufgelegt
- Das Gesäss drückt gegen die Fersen
- Der Rücken und die Arme sind lang gestreckt/ Dehnung
- Den Bauchnabel Richtung Lendenwirbel drücken
- Das Steissbein nach unten drücken

Tipps zum Training:

1. Machen Sie am Anfang nicht zu viele Übungen. Weniger ist mehr.
2. Nehmen Sie sich genug Zeit, damit Ihnen die Übungen gut gelingen .
3. Nach dem Training genügend Flüssigkeit trinken.
4. Bei Bedarf auch zwischen den Übungen 1 Glas Wasser trinken. PAUSEN einbinden.
5. Jeden Tag 15 Minuten REVITA -Training ist Wellness für Ihren ganzen Körper.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Gesundheit!

Gesundheitstrainerin *Susanne Ryborz*

