

Die 5 Tibeter:

Schritt-für-Schritt-Anleitung mit sanften Varianten und Übungsplan

Die 5 Tibeter sind eine feste Folge aus fünf Bewegungsübungen: Drehen, Beinheben, kniende Rückbeuge, Tischposition und Wechsel zwischen zwei Stützpositionen. Diese Anleitung beschreibt eine gelenkschonend angepasste Ausführung für den Einstieg. Übe langsam, atme ohne Pressen und wähle den Bewegungsumfang so, dass du dich jederzeit sicher fühlst. Eine Matte, bequeme Kleidung und etwas freie Bodenfläche genügen.

Vor dem Start: Sicherheit, Wiederholungen und Vorbereitung

Die Übungen verbinden Bewegung, Gleichgewicht und Muskularbeit. Sie sind kein medizinisches Behandlungsverfahren; verbreitete Versprechen über Verjüngung, Hormonwirkungen oder Heilung sind nicht verlässlich belegt. Entscheidend ist nicht, eine bestimmte Wiederholungszahl zu erreichen, sondern die Bewegungen kontrolliert und beschwerdefrei auszuführen.

Beginne mit höchstens drei Wiederholungen je Übung. Beim Drehen können zunächst eine oder zwei Umdrehungen ausreichen. Eine vollständige Bewegungsfolge zählt jeweils als eine Wiederholung; die genaue Zählweise steht bei jeder Übung. Zwischen den Übungen darfst du mehrere ruhige Atemzüge pausieren. Bei Bedarf werden daraus ein bis zwei Minuten.

Bei akuten Schmerzen, Fieber, frischen Verletzungen oder unmittelbar nach einer Operation setzt du aus. Bei ausgeprägten Rücken- oder Nackenbeschwerden, Osteoporose, Gelenkproblemen, wiederkehrendem Schwindel, einer Gleichgewichtsstörung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Augenerkrankungen mit Einschränkungen für kopftiefe Positionen sollte zuvor fachlich geklärt werden, welche Bewegungen geeignet sind. In der Schwangerschaft ist eine individuell abgestimmte Anpassung sinnvoll, besonders beim Drehen, Beinheben und in Bauchlage.

Beende eine Bewegung sofort bei stechendem Schmerz, ausstrahlenden Beschwerden, Taubheit, deutlicher Übelkeit oder Schwindel. Brustschmerz, Ohnmacht oder ungewöhnlich starke Atemnot erfordern eine umgehende medizinische Abklärung. Eine spürbare Muskelanstrengung ist dagegen nicht automatisch ein Warnzeichen, solange du ruhig weiteratmen kannst und die Haltung kontrollierst.

- Prüfe den Platz: Du kannst die Arme seitlich ausstrecken und dich vollständig auf der Matte ausstrecken, ohne irgendwo anzustoßen.

- Lege die Matte rutschfest aus und entferne Stolperfallen. Übe barfuß oder mit sicherem, rutschfestem Stand.
- Halte für die kniende Übung eine gefaltete Decke bereit. Eine stabile Sitzgelegenheit in der Nähe kann beim Aufstehen helfen.
- Wähle einen Zeitpunkt, an dem dein Magen nicht unangenehm voll ist. Warte nach einer größeren Mahlzeit, bis Bewegung wieder angenehm erscheint.
- Gehe zur Vorbereitung etwa eine Minute locker auf der Stelle. Kreise anschließend die Schultern fünfmal langsam nach hinten.
- Bewege im Vierfüßlerstand den Rücken fünfmal sanft zwischen leichter Rundung und neutraler Haltung. Vermeide extreme Endstellungen.
- Richte dich wieder auf und nimm drei ruhige Atemzüge. Beginne nur, wenn du dich standfest und wohl fühlst.

1. Tibeter: Langsames Drehen im Stand

Ziel und Ausgangsposition: Diese Übung fordert vor allem das Gleichgewicht. Stelle dich aufrecht hin, die Füße ungefähr hüftbreit, die Knie locker. Halte den Kopf über dem Brustkorb und den Blick waagrecht. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, die Handflächen zeigen nach unten. Wenn deine Schultern dabei verspannen, senke die Arme etwas ab oder lege die Hände an die Hüften.

Die übliche Drehrichtung ist im Uhrzeigersinn, von oben auf deinen Kopf gesehen. Praktisch bedeutet das: Drehe dich nach rechts. Eine besondere gesundheitliche Wirkung dieser Richtung ist nicht belegt. Für den Einstieg sind langsame, kleine Schritte und ein sicherer Stand wichtiger als die traditionelle Vorgabe.

Zählweise: Eine vollständige Drehung um die eigene Achse zählt als eine Wiederholung. Atme währenddessen natürlich weiter; du musst die Atmung nicht an einzelne Schritte koppeln. Beginne mit einer Umdrehung und entscheide erst nach einer Pause, ob eine zweite oder dritte angenehm ist.

- 1. Wähle einen gut sichtbaren Punkt ungefähr auf Augenhöhe und merke dir deine Ausgangsrichtung.
- 2. Drehe dich mit mehreren kleinen Schritten nach rechts. Bewege Füße, Becken und Oberkörper gemeinsam; verdrehe nicht nur den Rumpf über feststehenden Füßen.
- 3. Halte den Kopf ruhig in Verlängerung der Wirbelsäule. Vermeide ruckartige Kopfbewegungen und schnelles Herumschleudern.
- 4. Beende die Drehung wieder in deiner Ausgangsrichtung. Bleibe mit hüftbreitem Stand stehen und senke die Arme.
- 5. Richte den Blick auf einen festen Punkt und warte, bis du dich vollkommen stabil fühlst. Schließe die Augen nicht, solange du unsicher stehst.

- 6. Wiederhole nur, wenn weder Schwindel noch Übelkeit auftreten. Setze dich bei Unsicherheit kontrolliert auf eine stabile Sitzgelegenheit.

Drehen anpassen: Weniger ist hier häufig sinnvoller

Häufige Fehler sind zu hohes Tempo, durchgedrückte Knie und der Versuch, Schwindel durch weitere Drehungen zu überwinden. Schwindel ist kein notwendiger Trainingseffekt. Drehe langsamer, reduziere die Zahl oder lasse diese Übung vollständig aus. Das gilt besonders, wenn dir schon bei einer einzelnen langsamen Drehung unwohl wird.

Als sanfte Ersatzbewegung bleibst du stehen und verlagerst das Gewicht langsam von einem Fuß auf den anderen. Hebe dabei abwechselnd eine Ferse ein kleines Stück an. Die Hände dürfen eine feste Lehne berühren. Führe sechs ruhige Gewichtsverlagerungen aus. Diese Bewegung ist nicht der klassische erste Tibeter, ermöglicht aber einen Einstieg ohne Kreisbewegung.

Gehe nach der Übung nicht sofort mit geschlossenen Augen in eine Ruheposition. Warte zunächst im sicheren Stand oder Sitzen. Erst wenn du wieder vollständig orientiert bist, begibst du dich langsam auf die Matte. Nutze dafür bei Bedarf eine feste Abstützmöglichkeit.

2. Tibeter: Kopf und Beine in Rückenlage anheben

Ausgangsposition: Lege dich auf den Rücken. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen auf der Matte. Ziehe die Schultern weg von den Ohren. Für die Einsteigervariante stellst du beide Füße hüftbreit auf und beugst die Knie. Der Hinterkopf liegt entspannt auf der Unterlage.

In der verbreiteten Grundform werden Kopf und gestreckte Beine gleichzeitig angehoben. Das kann Bauchmuskeln, Hüftbeuger und Nacken deutlich beanspruchen. Beginne deshalb mit gebeugten Knien und einem kleinen Bewegungsumfang. Der Kopf darf während der gesamten Übung liegen bleiben. Das ist eine bewusste Anpassung, kein Ausführungsfehler.

Zählweise: Ein kontrolliertes Anheben und anschließendes Absenken zählt als eine Wiederholung. Atme beim Anheben ein und beim Absenken aus, sofern dieser Rhythmus angenehm bleibt. Wenn die Anstrengung damit zum Luftanhalten führt, atme stattdessen beim Anheben aus. Ein fließender Atem hat Vorrang vor einer festen Zuordnung.

- 1. Atme vorbereitend aus und spanne die Bauchdecke leicht an. Halte das Becken ruhig, ohne den unteren Rücken mit Kraft in die Matte zu pressen.
- 2. Hebe zunächst einen Fuß, dann den anderen. Führe die gebeugten Knie in Richtung über die Hüften. Die Unterschenkel dürfen ungefähr parallel zum Boden stehen.
- 3. Wenn dein Nacken beschwerdefrei bleibt, nicke das Kinn leicht in Richtung Brust und hebe den Kopf wenige Zentimeter. Ziehe nicht am Hals und presse das Kinn nicht an die

Brust.

- 4. Halte die Bewegung kurz unter Kontrolle, ohne den Atem anzuhalten. Die Schultern bleiben entspannt.
- 5. Senke die Füße nacheinander langsam auf die Matte zurück. Lege auch den Kopf behutsam ab, falls du ihn angehoben hast.
- 6. Löse die Spannung für einen Atemzug und beginne die nächste Wiederholung.

Beinheben steigern und den Rücken entlasten

Wenn die gebeugte Variante leicht und schmerzfrei gelingt, kannst du die Beine aus der angehobenen Position etwas weiter strecken. Für die klassische Ausführung liegen die Beine zu Beginn ausgestreckt am Boden. Beim Einatmen hebst du sie möglichst ohne Schwung in Richtung Senkrechte und hebst, sofern angenehm, gleichzeitig den Kopf leicht an. Beim Ausatmen senkst du beides kontrolliert wieder ab. Die Knie dürfen weich bleiben.

Gerade beim Absenken langer Beine entsteht eine große Hebelwirkung. Senke nur so weit, wie dein Becken ruhig bleibt und du keinen Druck oder Zug im unteren Rücken spürst. Du musst die Fersen nicht bei jeder Wiederholung bis zum Boden führen. Beuge rechtzeitig die Knie und stelle die Füße einzeln ab, wenn die Kontrolle nachlässt.

Eine noch leichtere Variante ist das abwechselnde Anheben nur eines gebeugten Beines aus der Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Hebe rechts, stelle rechts wieder ab, hebe links und stelle links wieder ab. Dieser Wechsel zählt hier als ein Übungsdurchgang. Der Kopf bleibt liegen. Diese Alternative eignet sich, wenn schon das gleichzeitige Halten beider Beine zu anstrengend ist.

Vermeide Schwung, ein starkes Hohlkreuz und einen nach vorn gezogenen Hals. Bei Nackenbeschwerden lässt du den Kopf konsequent auf der Unterlage. Bleiben Rücken- oder Hüftbeschwerden trotz Anpassung bestehen, überspringst du die Übung.

3. Tibeter: Brustkorb im Kniestand öffnen

Ausgangsposition: Knie dich auf eine gefaltete Decke, wenn der Druck auf die Knie sonst unangenehm ist. Die Knie stehen etwa hüftbreit, die Oberschenkel annähernd senkrecht. Stelle die Zehen auf oder lege die Fußrücken ab, je nachdem, was für Füße und Knie angenehmer ist. Lege die Hände an die Rückseite des Beckens oder an die oberen hinteren Oberschenkel.

Diese Übung ist eine kleine, kontrollierte Rückbeuge, kein Wettbewerb um Tiefe. Die Bewegung soll vor allem durch das Anheben des Brustbeins und eine sanfte Streckung des oberen Rückens entstehen. Schiebe nicht den Bauch weit nach vorn und knicke nicht im unteren Rücken ab.

Zählweise: Aus der aufrechten Haltung den Brustkorb öffnen und wieder aufrichten zählt als eine Wiederholung. Atme beim Öffnen ein und beim Zurückkehren aus. Der Kopf folgt

nur so weit, wie der Nacken entspannt bleibt. Ein tiefes Zurücklegen des Kopfes ist nicht erforderlich.

- 1. Richte dich im Kniestand auf. Spanne Bauch und Gesäß leicht an, ohne sie maximal festzumachen.
- 2. Atme aus und neige das Kinn ein wenig nach unten. Runde dich dabei nicht stark zusammen.
- 3. Atme ein und hebe das Brustbein nach vorn oben. Ziehe die Schultern sanft zurück und nach unten.
- 4. Lehne den Oberkörper nur geringfügig zurück. Die Hände geben Orientierung und leichten Halt; sie drücken dich nicht gewaltsam in die Rückbeuge.
- 5. Lasse den Blick geradeaus oder leicht schräg nach oben wandern. Halte den Hinterkopf gedanklich in Verlängerung des Rückens.
- 6. Kehre mit der Ausatmung in den aufrechten Kniestand zurück. Pausiere kurz und wiederhole ohne Schwung.

Rückbeuge anpassen: Aufrichtung statt tiefer Beugung

Wenn der Kniestand unangenehm ist, führe eine Ersatzbewegung auf einem stabilen Stuhl aus. Sitze aufrecht, beide Füße stehen vollständig am Boden. Lege die Hände seitlich an das Becken. Hebe beim Einatmen das Brustbein leicht an und führe die Schultern sanft nach hinten. Kehre beim Ausatmen zur neutralen Sitzhaltung zurück. Drei langsame Wiederholungen genügen für den Einstieg.

Bei empfindlichem unteren Rücken beschränkst du dich auch im Kniestand auf das Aufrichten des Brustkorbs. Dein Becken bleibt über den Knien; eine sichtbare Rückwärtsneigung ist nicht notwendig. Wenn du dabei hauptsächlich Druck im Kreuz spürst, verkleinere die Bewegung oder wähle die Stuhlvariante.

Typische Fehler sind starkes Zusammenziehen der Schulterblätter, vorgeschobene untere Rippen und ein nach hinten fallender Kopf. Suche stattdessen Länge zwischen Becken und Brustkorb. Nach der letzten Wiederholung kommst du zunächst aufrecht zur Ruhe und wechselst dann über die Seite in den Sitz.

4. Tibeter: Aus dem Sitz in die Tischposition

Ausgangsposition: Setze dich auf die Matte. In der klassischen Form liegen die Beine zunächst lang vor dir, die Füße ungefähr hüftbreit. Setze die Hände neben dem Becken auf, die Finger zeigen möglichst zu den Füßen. Spreize die Finger locker. Wenn die Handgelenke so unangenehm ziehen, drehe die Hände etwas nach außen. Erzwingende keine Handstellung.

Für den Einstieg beugst du die Knie und stellst die Füße vollständig auf. Die Füße stehen so, dass beim Anheben des Beckens die Unterschenkel ungefähr senkrecht werden können. Die Hände befinden sich etwas hinter dem Becken. Diese verkürzte

Ausgangsposition erleichtert den Weg in den rückwärtigen Stütz.

Zählweise: Das Becken anheben und wieder absetzen zählt als eine Wiederholung. Atme beim Heben ein und beim Senken aus. Halte in der oberen Position nicht die Luft an. Hebe nur so hoch, wie Schultern und Handgelenke die Belastung gut vertragen.

- 1. Richte den Brustkorb auf und ziehe die Schultern weg von den Ohren. Halte den Blick zunächst nach vorn.
- 2. Drücke die ganzen Fußsohlen und beide Handflächen gleichmäßig in die Matte.
- 3. Hebe mit der Einatmung das Becken langsam an. Die Knie zeigen in dieselbe Richtung wie die Füße und fallen nicht nach außen.
- 4. Nähere dich einer Tischposition, in der Rumpf und Oberschenkel ungefähr eine Linie bilden. Eine niedrigere Position ist völlig ausreichend.
- 5. Lasse den Kopf in einer angenehmen Verlängerung des Oberkörpers. Wirf ihn nicht nach hinten.
- 6. Senke das Becken mit der Ausatmung langsam zwischen die Hände zurück. Entlaste die Arme kurz, bevor du erneut beginnst.

Tischposition vereinfachen oder klassisch ausführen

Für die klassische Variante beginnst du mit ausgestreckten Beinen. Beim Anheben beugst du die Knie und bringst den Körper über die Füße in die Tischposition. Beim Absenken kehrt das Becken zwischen die Hände zurück, während sich die Beine wieder verlängern. Dieser Übergang erfordert mehr Beweglichkeit und Schulterkontrolle als die Variante mit dauerhaft aufgestellten Füßen.

Bei Beschwerden in Handgelenken oder Schultern ist die Rückenlage mit Beckenheben eine geeignete Ersatzbewegung, sofern sie beschwerdefrei gelingt. Lege dich auf den Rücken, stelle beide Füße hüftbreit auf und lege die Arme neben den Körper. Hebe beim Einatmen das Becken ein Stück an. Senke es beim Ausatmen langsam ab. Halte Kopf und Schultern auf der Matte und drehe den Kopf unter Belastung nicht zur Seite.

Die häufigsten Fehler im rückwärtigen Stütz sind hochgezogene Schultern, nach außen fallende Knie und ein ruckartiges Hochstoßen des Beckens. Reduziere die Höhe, sobald du die Bewegung nur noch mit Schwung schaffst. Ein kleiner kontrollierter Hub ist hilfreicher als eine hohe, instabile Position.

5. Tibeter: Zwischen oberkörperbetonter Streckung und umgekehrtem V wechseln

Die fünfte Übung verbindet in ihrer verbreiteten Form eine dem heraufschauenden Hund ähnliche Position mit dem umgekehrten V des herabschauenden Hundes. Sie belastet Hände und Schultern und verlangt Kontrolle im Rumpf. Beginne mit der unten beschriebenen bodennahen Variante, statt dich sofort mit gestreckten Armen tief durchhängen zu lassen.

Ausgangsposition für den Einstieg: Lege dich auf den Bauch. Die Beine liegen ungefähr hüftbreit, die Hände neben den unteren Rippen, die Ellenbogen zeigen nach hinten. Der Blick geht zur Matte. Hebe zunächst nur den Brustkorb ein kleines Stück an; das Becken bleibt liegen. Die Hände unterstützen leicht, statt dich mit Kraft hochzudrücken.

Zählweise: Von der kleinen Brustkorbhebung über den Vierfüßlerstand in das umgekehrte V und wieder zurück zählt als eine Wiederholung. Atme beim Anheben des Beckens ein und bei der Rückkehr zur bodennahen Streckung aus. Brauchst du für die Übergänge zusätzliche Atemzüge, nimm sie dir.

- 1. Hebe aus der Bauchlage das Brustbein sanft nach vorn oben. Halte die Ellenbogen leicht gebeugt und die Schultern von den Ohren entfernt.
- 2. Senke den Brustkorb kurz ab und komme kontrolliert in den Vierfüßlerstand. Die Hände stehen etwa schulterbreit, die Knie unter den Hüften.
- 3. Stelle die Zehen auf. Hebe mit der Einatmung die Knie und schiebe das Becken nach hinten oben.
- 4. Forme ein umgekehrtes V. Beuge die Knie so weit, dass der Rücken lang bleibt. Die Fersen dürfen deutlich über dem Boden bleiben.
- 5. Verteile das Gewicht über die Handflächen und Finger. Lasse den Kopf zwischen den Armen locker in Verlängerung der Wirbelsäule.
- 6. Senke mit der Ausatmung die Knie wieder zur Matte. Kehre über den Vierfüßlerstand kontrolliert in die Bauchlage zurück und hebe den Brustkorb erneut leicht an.

Den fünften Tibeter sicher weiterentwickeln

Erst wenn die Einstiegsvariante mühelos kontrollierbar ist, kannst du den direkten Wechsel ausprobieren. Aus dem umgekehrten V verlagerst du die Schultern nach vorn über die Hände. Senke das Becken kontrolliert und führe das Brustbein nach vorn oben. Die Beine bleiben aktiv, die Schultern sinken nicht ein. In dieser anspruchsvolleren Stützform können Knie und Oberschenkel vom Boden gelöst bleiben; das ist jedoch kein notwendiges Übungsziel.

Kehre anschließend zurück, indem du den Bauch leicht aktivierst und das Becken nach hinten oben führst. Vermeide, den unteren Rücken einfach durchhängen zu lassen. Wenn die Arme zittern, die Schultern zusammensacken oder der Rücken drückt, lege die Knie ab und wechsele wieder zur einfacheren Form.

Als besonders sanfte Alternative bleibst du im Vierfüßlerstand. Schiebe das Becken bei aufgestellten Händen langsam nach hinten, ohne zwingend die Fersen zu erreichen. Kehre dann zurück, bis die Schultern wieder über den Händen stehen. Der Rücken bleibt möglichst lang. Ein Hin- und Zurückschieben zählt als eine Wiederholung. Diese Alternative ersetzt den fünften Tibeter, wenn Stützkraft oder Beweglichkeit noch nicht ausreichen.

Versuche nicht, im umgekehrten V die Fersen mit Gewalt zum Boden zu drücken. Wichtiger sind ein langer Rücken, freie Atmung und eine gut verteilte Belastung. Bei Schmerzen in den Handgelenken reicht eine kleine Haltungsänderung nicht immer aus; dann lässt du die Stützbewegung aus und klärst die Ursache.

Eine vollständige kurze Übungseinheit

Diese Einstiegsfolge benötigt ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten einschließlich Vorbereitung und Ruhe. Die Zeit ist nur eine Orientierung. Bewege dich nicht schneller, um sie einzuhalten. Nach jeder Übung sollten Atmung und Gleichgewicht wieder ruhig sein, bevor du fortfährst.

Wähle für die erste Einheit bewusst die leichteren Varianten. Falls eine Bewegung nicht zu dir passt, überspringst du sie. Die Reihenfolge ist eine Orientierung für das Üben, keine Verpflichtung, Beschwerden zu übergehen.

- Vorbereiten: Eine Minute auf der Stelle gehen, fünf Schulterkreise und fünf sanfte Rückenbewegungen im Vierfüßlerstand.
- Erster Tibeter: Eine langsame Drehung nach rechts. Danach stabil stehen oder sitzen und vollständig zur Ruhe kommen.
- Zweiter Tibeter: Drei Wiederholungen mit gebeugten Knien. Den Kopf bei Bedarf durchgehend ablegen.
- Pause: Mit aufgestellten Füßen in Rückenlage drei bis fünf ruhige Atemzüge nehmen.
- Dritter Tibeter: Drei kleine Brustkorböffnungen im gepolsterten Kniestand oder auf einem Stuhl.
- Vierter Tibeter: Dreimal das Becken aus dem Sitz mit aufgestellten Füßen anheben. Alternativ dreimal Beckenheben in Rückenlage.
- Fünfter Tibeter: Drei langsame Durchgänge über den Vierfüßlerstand. Zusätzliche Atemzüge in den Übergängen zulassen.
- Abschluss: Zwei bis drei Minuten bequem auf dem Rücken oder auf der Seite liegen. Anschließend langsam über die Seite aufstehen.

Steigerungsplan: Regelmäßigkeit vor Wiederholungszahl

Häufig werden 21 Wiederholungen je Übung als traditionelles Ziel genannt. Diese Zahl ist weder ein medizinischer Richtwert noch eine Voraussetzung für sinnvolle Bewegung. Du kannst dauerhaft bei drei, fünf oder sieben sauberen Wiederholungen bleiben. Besonders die Drehübung muss nicht dieselbe Anzahl haben wie die übrigen Übungen.

Der folgende Plan ist ein vorsichtiger Orientierungsrahmen, keine feste Vorgabe. Steigere erst, wenn die bisherige Anzahl an mehreren Übungstagen ohne Beschwerden, deutliche Erschöpfung oder Ausweichbewegungen gelingt. Erhöhe nicht gleichzeitig Bewegungsumfang, Schwierigkeit und Wiederholungszahl.

Bei deutlichem Muskelkater wartest du mit der nächsten belastenden Einheit, bis die Bewegung wieder angenehm ist. Nach einer längeren Pause beginnst du unter deiner früheren Wiederholungszahl. Eine ausgelassene Einheit wird nicht durch doppelte Wiederholungen nachgeholt.

- Woche 1: An drei Tagen jeweils bis zu drei Wiederholungen der Übungen zwei bis fünf. Beim Drehen höchstens ein bis drei langsame Umdrehungen, bei Schwindel keine.
- Woche 2: Bleibe bei drei Wiederholungen oder erhöhe einzelne gut verträgliche Übungen auf fünf. Übe an drei bis vier Tagen.
- Woche 3 und 4: Steigere bei stabiler Ausführung einzelne Übungen auf fünf bis sieben Wiederholungen. Behalte leichtere Varianten bei, wenn sie besser passen.
- Danach: Erhöhe bei Bedarf in kleinen Schritten um eine oder zwei Wiederholungen. Mehr ist nur sinnvoll, solange Atmung, Kontrolle und Wohlbefinden erhalten bleiben.
- Bei Überlastungszeichen: Reduziere die Zahl, wähle eine einfachere Variante oder pausiere. Wiederkehrende Beschwerden lässt du fachlich beurteilen.

Ruheabschluss und kurzer Selbstcheck

Lege dich nach der letzten Übung bequem hin. Stelle die Füße auf, wenn das für den unteren Rücken angenehmer ist, oder lege ein Kissen unter die Knie. Lass die Arme locker neben dem Körper ruhen. Atme in deinem natürlichen Rhythmus und entspanne nach und nach Hände, Schultern und Gesicht. Du brauchst weder besonders tief zu atmen noch die Luft anzuhalten.

Bleibe zwei bis drei Minuten liegen. Rolle dich dann auf eine Seite und stütze dich mit den Händen zum Sitzen hoch. Warte einen Moment, bevor du aufstehst. Nach der Übungseinheit solltest du dich insgesamt stabil fühlen. Ausgeprägte Erschöpfung, anhaltender Schwindel oder zunehmende Schmerzen sprechen dafür, die Belastung zu reduzieren beziehungsweise Beschwerden abklären zu lassen.

- Ich konnte während aller Bewegungen weiteratmen, ohne zu pressen.
- Ich habe die Wiederholungen langsam ausgeführt und nicht durch Schwung erzwungen.
- Ich hatte keine stechenden, ausstrahlenden oder zunehmenden Schmerzen.
- Nach dem Drehen war ich wieder vollständig standfest, bevor ich weitergemacht habe.
- Ich habe Kopf und Nacken nicht gewaltsam gebeugt oder überstreckt.
- Ich habe leichtere Varianten genutzt, sobald die Bewegungskontrolle nachließ.
- Für die nächste Einheit behalte ich die Belastung bei oder passe sie an meine tatsächliche Verträglichkeit an.