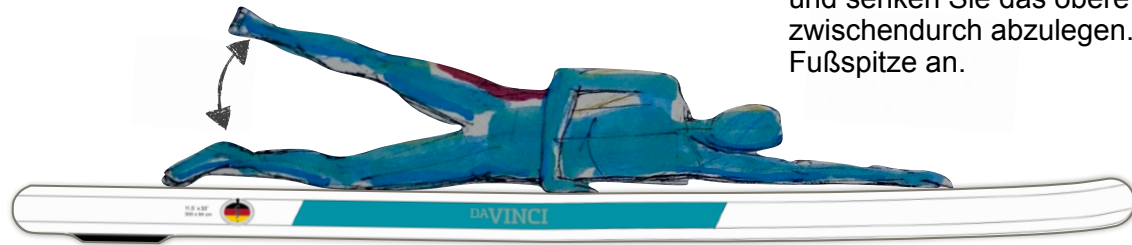


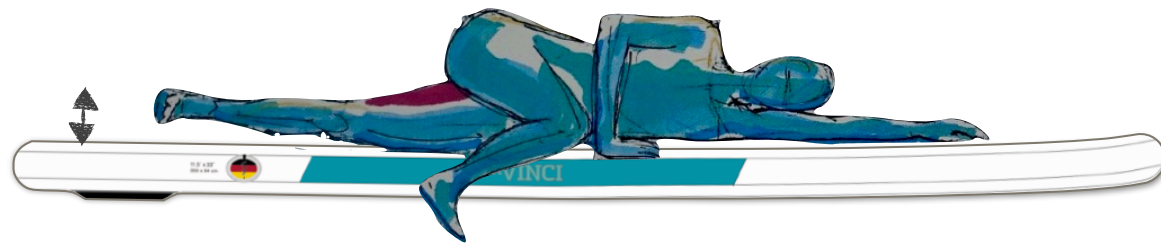
8

Legen Sie sich gestreckt auf die Seite. Das untere Bein ist angewinkelt. Heben und senken Sie das obere Bein, ohne es zwischendurch abzulegen. Ziehen Sie die Fußspitze an.



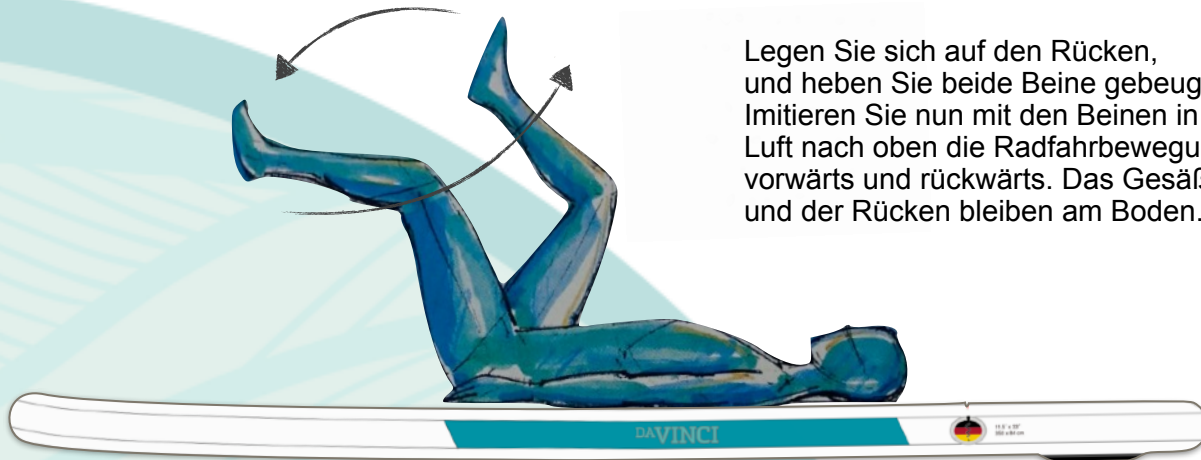
9

Legen Sie sich gestreckt auf die Seite. Stützen Sie sich mit dem oberen Arm und Bein seitlich ab. Heben und senken Sie das untere Bein bis maximal 20 Zentimeter über den Boden.



10

Legen Sie sich auf den Rücken, und heben Sie beide Beine gebeugt an. Imitieren Sie nun mit den Beinen in der Luft nach oben die Radfahrbewegung, vorwärts und rückwärts. Das Gesäß und der Rücken bleiben am Boden.



11

Legen Sie sich auf den Bauch, die Stirn ruht auf den angewinkelten Armen. Heben und Senken Sie ein Bein gestreckt vom Boden, aber nicht höher als 5 Zentimeter.



Training auf dem Da Vinci SUP-Board

Nach dem gesundheitsorientierten Da Vinci SUP System

Übungen, die auf festem Untergrund mit Leichtigkeit ausgeführt werden können, werden auf dem SUP-Board zu einer völlig neuen Herausforderung. Um permanent die leichten Bewegungen des Wassers auszugleichen ist der gesamte Muskelapparat gefordert und es werden besonders Sensomotorik, Balance und Tiefenmuskulatur trainiert.

Nicht ohne Grund wurde Stand Up Paddling in der größten Studie Deutschlands „Ran Rücken“ mit der Bestnote gegen Rückenprobleme ausgezeichnet und von Professoren empfohlen!



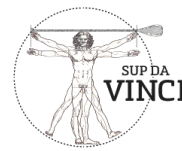
Yoga-Meister Markhaba Ospanova,
Akmola State Medical Academy

Yoga-Meister Pham Ngoc Huong im
Ausbildungszentrum der Akasha Yoga Academy



www.davinci-wassersport.de

Bauchmuskulatur



1

Stellen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine ab. Drücken Sie die Fersen gegen den Boden. Heben Sie dann Kopf und Schulter etwas vom Boden ab. Nehmen Sie den Kopf zur Brust.



2

Heben Sie in Rückenlage die gebeugten Beine an. Ziehen Sie im Wechsel ein Knie zur Brust, während das andere Bein bis fast zur Waagrechten gestreckt wird. Nehmen Sie zusätzlich die Schultern vom Boden und unterstützen Sie die Bewegung mit den Armen.



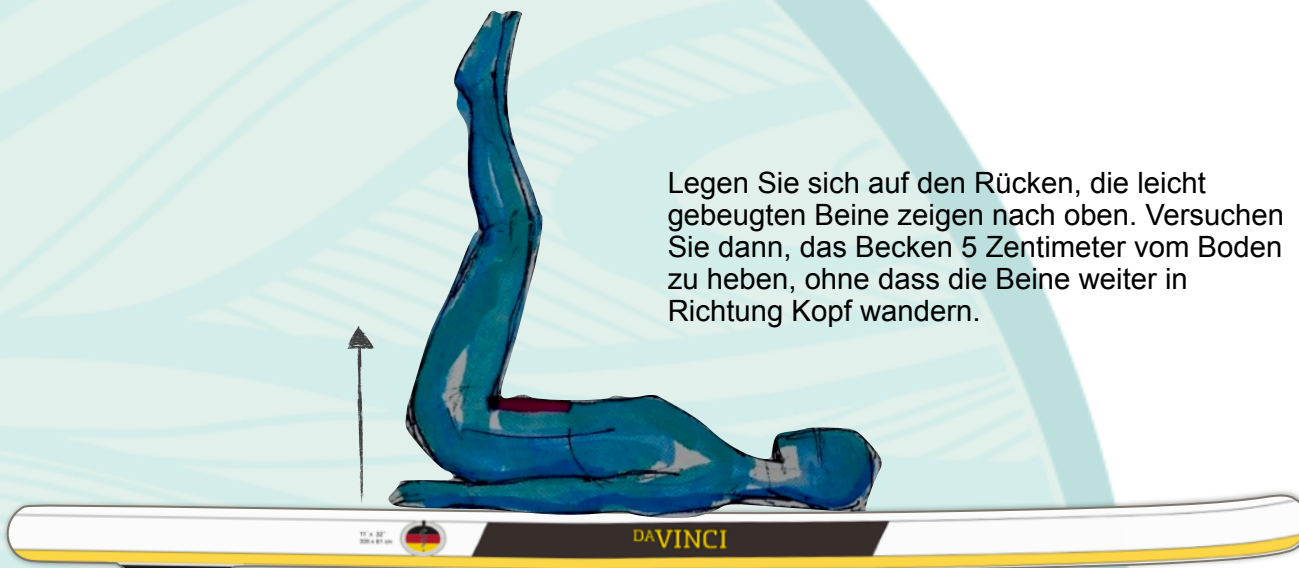
3

Gehen Sie in eine Position wie ein Sprinter beim Start. Ziehen Sie wechselseitig ein Bein unter den Körper, während Sie das andere Bein strecken.



4

Legen Sie sich auf den Rücken, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Versuchen Sie dann, das Becken 5 Zentimeter vom Boden zu heben, ohne dass die Beine weiter in Richtung Kopf wandern.



Rückenmuskulatur



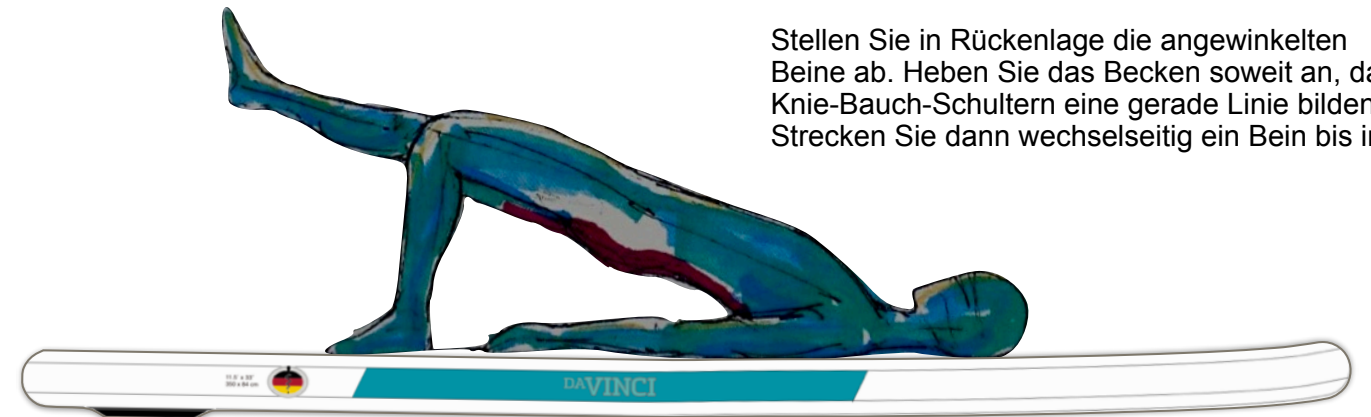
5

Legen Sie sich auf den Bauch, Arme und Beine gestreckt. Paddeln Sie dann mit Armen und Beinen wechselseitig auf und ab. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie vor sich auf den Boden.



6

Stellen Sie in Rückenlage die angewinkelten Beine ab. Heben Sie das Becken soweit an, dass Knie-Bauch-Schultern eine gerade Linie bilden. Strecken Sie dann wechselseitig ein Bein bis in



7a



7b

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich vorne mit etwas gebeugten Armen ab. Strecken Sie das rechte Bein und den linken Arm bis in die Waagrechte, aber bitte nicht höher (7a). Führen Sie dann Stirn und Knie zusammen, so dass Sie ganz eingerollt sind (7b).

