

KINESIOLOGIEÜBUNG

DAS NILPFERD

Der Ablauf:

Du stehst, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Füße zeigen gerade nach vorne.

Die Knie sind gebeugt und nach außen hin verschraubt.

Nun schwinge die Arme mit locker gestreckten Ellbogen gegengleich nach vorne und hinten. Dabei achte darauf, dass die Arme zusammen in Schulterhöhe eine möglichst waagrechte Linie ergeben.

Halte das Becken locker, durch die Armbewegung setzt sich der dadurch entstehende Impuls über die Wirbelsäule fort. Das Becken schwingt dabei gegengleich mit, ohne bewusst bewegt zu werden.

Die Knie federn nur ein bisschen während der Armbewegung.

Das Nilpferd ist eine eher dynamische Übung. Wähle daher das Tempo so, dass Du innerhalb von 2 Minuten je 100x die Arme schwingst.

Die Wirkung:

- Das Nilpferd gehört in die Kategorie „Motorische Zentrierung“, die den Körper auf die Mittellinienbewegung vorbereitet. Besonders wenn jemand Schwierigkeiten mit Cross Crawl hat, empfiehlt es sich, das Nilpferd vorher durchzuführen.
- Aktivierung der Rückenmarksflüssigkeit - besonders nach langem Sitzen oder vor längeren Autofahrten.
- DIE Übung vor dem Essen (mind. je 30x). Es fällt dann leichter, auch bei der Nahrungsaufnahme sein besseres Wissen umzusetzen.
Achtung - man ist auch früher satt!
- Wer dabei wirklich nur die Arme bewegt, entspannt während des Nilpferds die Schultern. Fortgeschrittene können sie währenddessen sogar bewusst nach unten ziehen.



Ein fröhliches Üben wünscht Euch
Do-Ri



Do-Ri Amtmann

ÖBK Ehrenmitglied
Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie)

2511 Pfaffstätten, Feldgasse 8
Tel.: 02252 43 243 eMail@Do-Ri.com
www.do-ri.com