

## Entspannung

Durch die Entspannung am Ende ihres Fitnessstrainings wird die Regenerationfähigkeit des Körpers erhöht. Es schult auch die Körperwahrnehmung, nach dem Training noch für einige Minuten in den Körper hinein zu lauschen und zu fühlen, um fest zu stellen, was sich verändert hat. Es ist ein wichtiger Schlüssel zu andauernder Gesundheit, da Sie Veränderungen in Ihrem „Körpersystem“ schneller bemerken, wenn Sie wissen wie sich ihre Körper im gesunden Zustand an fühlt und verhält.



1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken, die Arme liegen mit nach oben zeigenden Handflächen seitlich am Körper.
2. Nun winkeln Sie die Beine an und spüren Sie, wie sich ihre Muskeln langsam entspannen. Nehmen Sie sich die Zeit – es geht um ihren Körper und ihre Gesundheit!