

Übungen mit dem FeetUp® Trainer



switch perspective®
Feetup®

Umkehrhaltungen - einfach und sicher

Stell die Welt auf den Kopf - mit dem FeetUp® Trainer. Erlerne anspruchsvolle Yogahaltungen, wie Kopfstand oder Handstand, auf eine neue spielerische Weise. Der FeetUp® Trainer wurde ursprünglich für Yoga-Anfänger entwickelt, um Umkehrhaltungen für Alle zu ermöglichen. In dieser Anleitung findest du ausserdem viele Variationen und Sonnengrüße. Die Übungen in dieser Anleitung dienen zur Inspiration und sollten immer unter der Anleitung eines professionellen Yogalehrers geübt werden.

Schritt für Schritt Anleitung

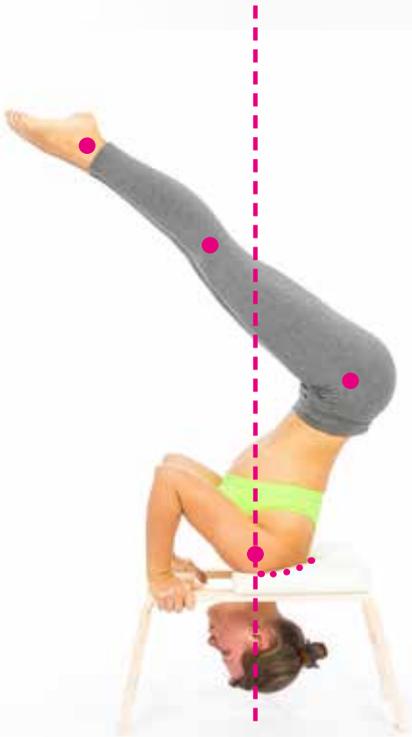
Der FeetUp® steht mit der Rückseite an einer Wand. Lege die Schultern auf dem Polster ab und lass den Kopf locker hängen. Hebe die Hüften an und laufe so nah wie möglich an den FeetUp® heran. Drücke nun in die Hände und hebe die Hüfte in die Luft. Anfangs die Knie eng an den Brustkorb heranziehen. Finde hier die Balance und strecke dann die Beine zur Decke. Bleibe hier für wenige Sekunden. Komme langsam wieder nach unten. Wenn es sich gut anfühlt, probiere es nochmal.



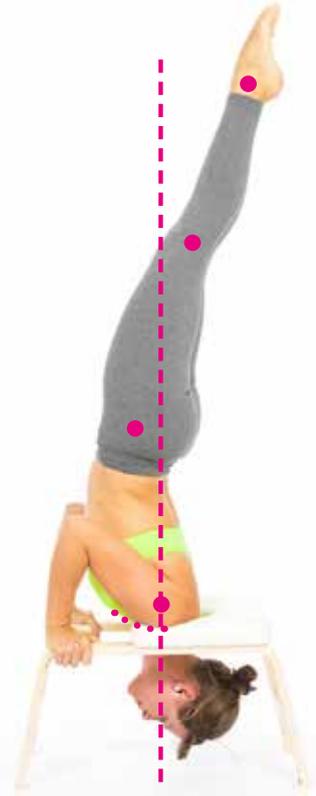
Verwenden Sie den FeetUp® Trainer immer an einer stabilen Wand und lesen Sie die Hinweise am Ende dieser Broschüre



gerade Ausrichtung



- ⊘ zu sehr nach vorne gebeugt
- die Hüfte nach vorne schieben
 - die Beine weiter nach hinten öffnen



- ⊘ zu sehr nach hinten gebeugt
- das Kinn weiter zum Brustkorb bewegen
 - die Hüfte weiter nach hinten schieben



✓ perfekte Balance

Beinvariationen

Anfänger

Medium

Fortgeschritten

gebeugte Knie



Spagat



Grätsche



Sonnengruß 1 Anfänger (ohne Umkehrhaltung)



Sonnengruß 2 Medium (mit Umkehrhaltung)



Sonnengruß 3 Fortgeschritten (mit Umkehrhaltung, und Vorwärtsbeuge)



Top 3 Übungen zum Entspannen

Bleibe in jeder Haltung für eine Minute.
Schließe die Augen. Atme tief und gleichmäßig.

Übung 1 Entspanne Schultern und Nacken



Übung 2 Schulteröffnung



Übung 3 sanfte Rückbeuge



Partnerübungen und Spielspaß mit dem FeetUp® Trainer



Werde Teil der #feetuptrainer Gemeinschaft!



Alle Haltungen und Übungen auf dem FeetUp® A2 Poster

(gratis zu jedem FeetUp® Trainer)



FeetUp® zu Hause & im Büro



switch perspective
Feetup®

Hier gibt's mehr:

Bestelle deinen FeetUp® Trainer mit gratis Poster: [hier klicken](#)

Als Yogalehrer erhältst du einen Gutscheincode: [hier klicken](#)

Infos zur FeetUp® Teacher Training Ausbildung: [hier klicken](#)

www.feetup.eu

⚠️ Sicherheitshinweise und Haftungsausschluss (vollständig lesen): Wir denken dass jeder Mensch weiß was gut für seinen Körper ist und was nicht. Nichtsdestotrotz müssen wir diesen Haftungsausschluss einfügen und bitten Sie diesen aufmerksam zu lesen. Die Verwendung dieses trainers kann zu Verletzung führen. Die Verwendung des trainers und die Ausübung der hier gezeigten Übungen sind auf eigene Gefahr. Sie sollten nur unter Anleitung eines Yogalehrers ausgeführt werden. Kontaktieren Sie immer ihren Arzt bevor Sie mit der Ausführung einer neuen Übung beginnen. Sollten Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, stoppen Sie sofort Ihre Aktivität und kontaktieren Sie Ihren Arzt. Der Herausgeber dieser Anleitung übernimmt keine Verantwortung für eventuelle Schäden, weder durch sach- noch unsachgemäßen Gebrauch des feetup® trainers.