

Meurer-Turnen für Herren

-Basis-Rekonditionierung-

Grundsätzliche Regeln

1. Atmung: Durch die Nase tief in den Brustkorb ein, in den Bauchraum, durch den Mund wieder aus. Die Atmung bestimmt die Übung und ist Priorität.
2. Gelassen und ruhig bleiben.
3. Streben nach der perfekten Form ist der Weg und das Ziel.
4. Jede Bewegung kontrolliert und langsam durchführen.
5. Bewegungsanfang und Bewegungsende 7 Atemzüge halten.
6. Jede Übung zwei Mal hintereinander wiederholen.
7. Dreimal wöchentlich turnen, Dauer: 17 Minuten.























