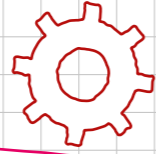


Basiswissen



Wichtig bei der Ausführung aller Übungen

- Langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegungen
- Ruckartige Bewegungen vermeiden
- Regelmäßig und ruhig atmen



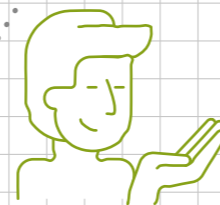
Grundlegendes zum Stand

- Becken aufrichten, Rumpfspannung (Hohlkreuz vermeiden)
- Oberkörper aufrichten, Brustbein angehoben
- Schultern nach hinten und unten ziehen
- Arme locker seitlich hängen lassen
- Kopf aufrecht, Kinn Richtung Brust
- Knie leicht gebeugt



Hüftbreiter Stand

- Beine sind hüftbreit aufgestellt
- Fußspitzen zeigen leicht nach außen



Schultern und Nacken



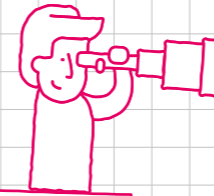
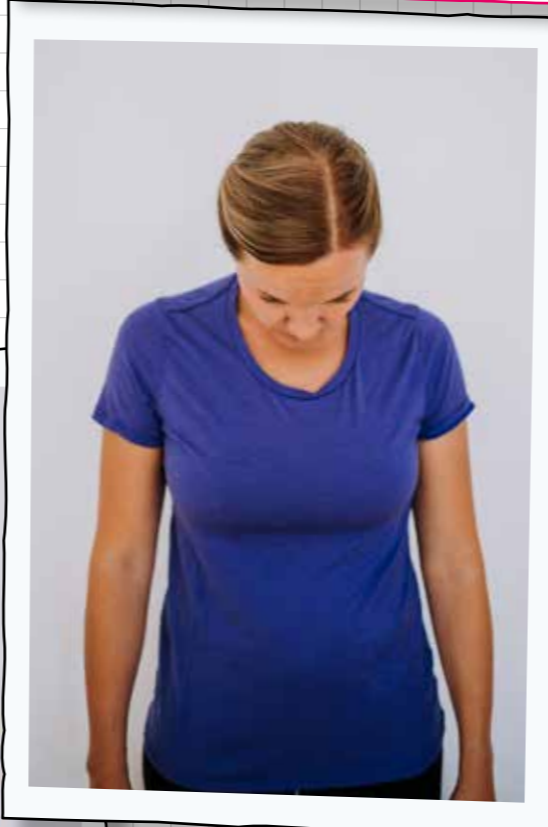
» ÜBUNG 1 « HALSWIRBELSÄULE MOBILITÄT

- Hüftbreiter Stand
- Arme seitlich und locker
- Kinn Richtung Brust führen
- Kopf nach oben führen, Halswirbelsäule dabei aktiv verlängern, Blick nach oben gerichtet
- Kopf nach unten führen, Halswirbelsäule dabei aktiv verlängern, Blick nach unten gerichtet



Wichtig bei der Ausführung
Kopf nicht in den Nacken legen

Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: 30 Sekunden



» ÜBUNG 2 « HALSWIRBELSÄULE MOBILITÄT

- Hüftbreiter Stand
- Arme seitlich und locker
- Kopf langsam zur Seite drehen
- Seitenwechsel



Wichtig bei der Ausführung
Schultern unten lassen
Kopf nicht in Nacken legen

Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: 30 Sekunden

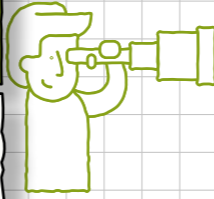


Starker Rücken

* ÜBUNG 1 *

STARKER RÜCKEN - BOGENSPANNUNG

- Überhüftbreiter Stand
- Knie beugen
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Bauchmuskeln anspannen
- Arme gestreckt diagonal nach vorne und hinten „spannen“

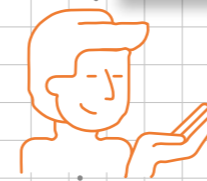


Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: je Seite 15 Sekunden

* ÜBUNG 2 *

STARKER RÜCKEN - LANGER HEBEL

- Überhüftbreiter Stand
- Knie beugen
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Ellbogen 90 Grad anwinkeln, Hände zeigen Richtung Decke
- Arme Richtung Decke ausstrecken und wieder anwinkeln



Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: 30 Sekunden

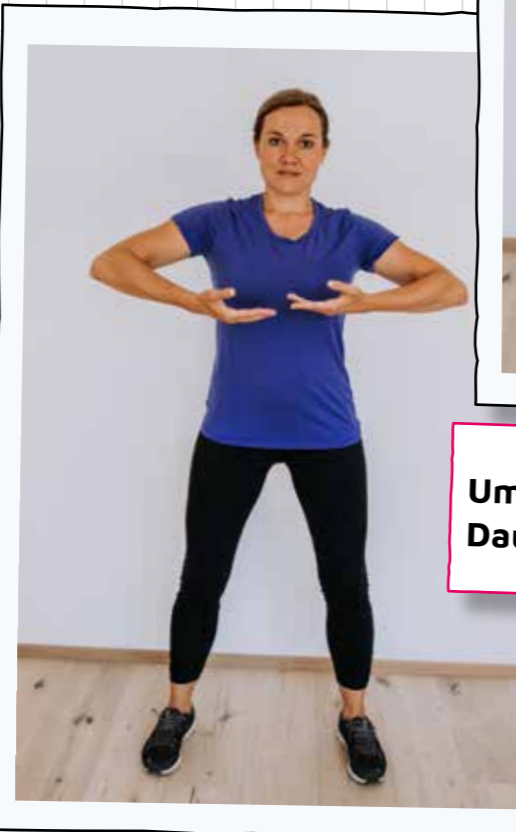
Variationen
Brust-, Kraulschwimm- oder Paddelbewegung ausführen



Entspannung

» ÜBUNG 1 « ATEM SCHÖPFEN

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht beugen
- Fingerspitzen in Unterbauchhöhe aneinanderlegen
- Beim Einatmen Handinnenflächen auf Brusthöhe ziehen
- Mit Ausatmung Handinnenflächen nach unten drücken



Umfang: 3x Wiederholen
Dauer: je Durchgang 30 Sekunden



» ÜBUNG 2 « WIRBELSÄULEN ABROLLEN

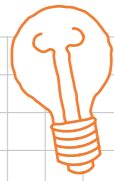
- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht beugen
- Kinn auf Brust nehmen und langsam nach unten abrollen
- Hände auf Lendenwirbelsäule legen und 3x tief ein- und ausatmen
- Langsam Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen



Umfang: 3x Wiederholen
Dauer: je Durchgang 30 Sekunden



Konzentration



* ÜBUNG 1 *

FINGER TIPPEN

- Hüftbreiter Stand
- Arme vor dem Körper leicht beugen
- Die einzelnen Finger nacheinander mit dem Daumen zusammenführen



Variationen
Augen dabei schließen

Wichtig bei der Ausführung
Schultern bleiben unten



Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: 30 Sekunden



* ÜBUNG 2 *

FINGER ROLLEN

- Hüftbreiter Stand
- Arme vor dem Körper leicht beugen
- Handflächen zeigen nach oben
- Finger nacheinander, von innen nach außen und von außen nach innen ein- / und ausrollen

Umfang: 2x Wiederholen
Dauer: 30 Sekunden



Wichtig bei der Ausführung
Schultern bleiben unten

