

Becken kreisen



Ausgangsstellung

Stabiler, fester Stand. Die Füße zeigen leicht nach außen. Die Arme sind in die Hüfte gestemmt.



Durchführung

Das Becken in beide Richtungen wechselseitig kreisen. Dabei sind die Bauch- und Rumpfmuskeln angespannt.

Ziel

Mobilisation der Hüfte und Wirbelsäule

Belastung

5 Wdhl. (pro Seite) – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Spannung im Bauch und im Rumpf halten. Der Stand bleibt während der gesamten Übung stabil.

Rumpfseitneigung



Ausgangsstellung

Stabiler, fester Stand. Die Arme sind in die Hüfte gestemmt. Der Oberkörper ist aufrecht.



Durchführung

Einen Arm anheben und diesen mit dem Oberkörper zur gegenüberliegenden Seite neigen. Wechselseitige Weiterführung der Übung. Die Bauch- und Rumpfmuskulatur anspannen.

Ziel

Mobilisation des seitlichen Rumpfes

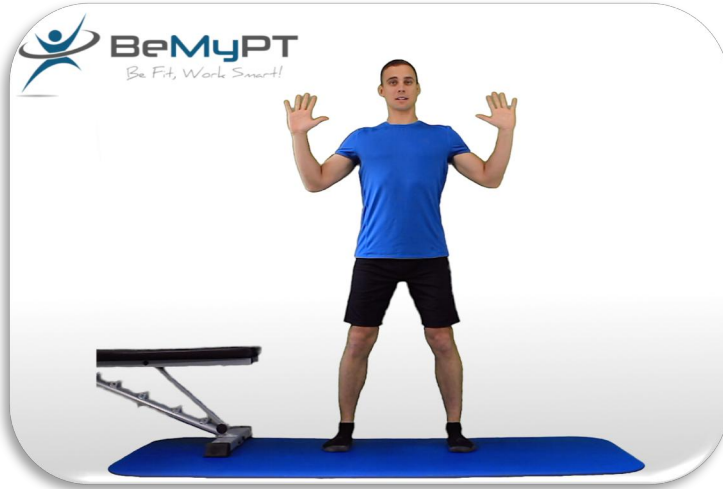
Belastung

8 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

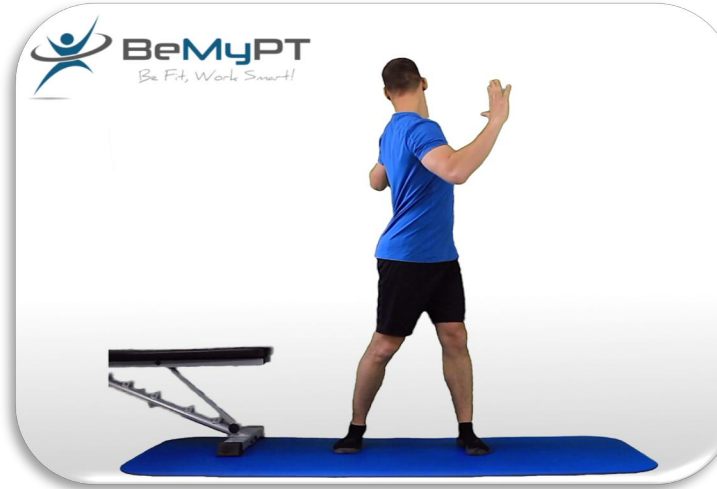
Die Neigung des Rumpfes soll so stark wie möglich sein. Der Stand bleibt stabil.

Oberkörperrotation



Ausgangsstellung

Stabiler, fester und aufrechter Stand. Die Arme sind angehoben und seitlich neben dem Körper gebeugt.



Durchführung

Den Oberkörper rotieren. Die Spannung in der Bauchmuskulatur halten. Den Kopf und Oberkörper wechselseitig rotieren.

Ziel

Mobilisation der Wirbelsäule

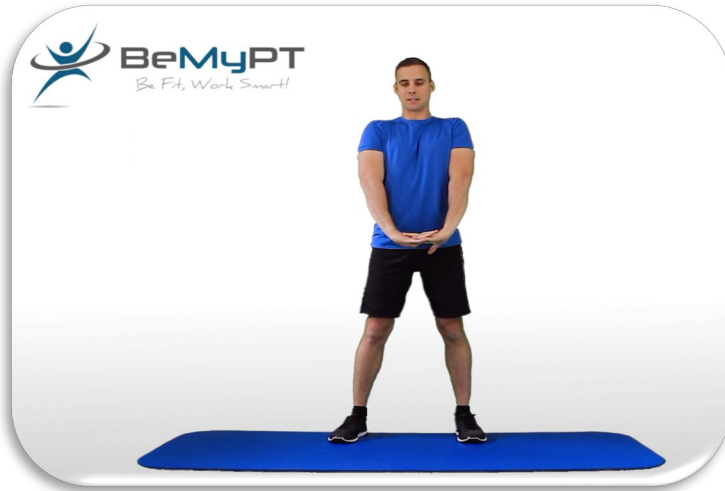
Belastung

8 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

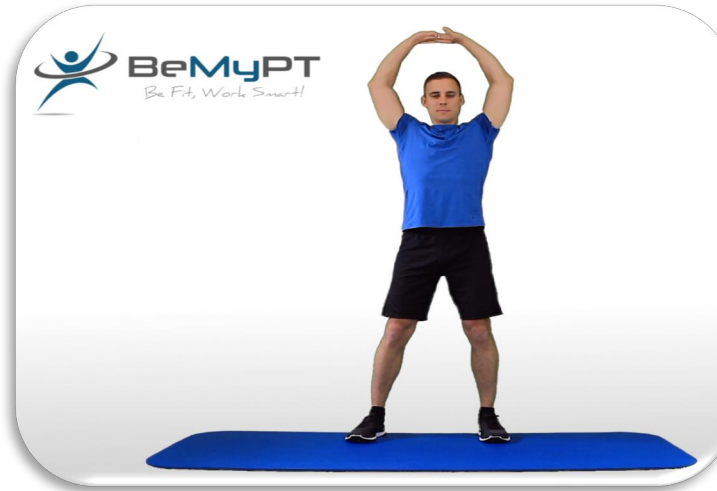
Die Bauchmuskulatur anspannen. Den stabilen Stand bewahren. Nur den Oberkörper rotieren.

Armstreckung



Ausgangsstellung

Einen stabilen, festen Stand einnehmen. Die Hände ineinander legen und vor dem Körper nach unten ausstrecken.



Durchführung

Die nach unten ausgestreckten Arme nach oben ausstrecken. Die Bauchmuskulatur anspannen.

Ziel

Mobilisation der Schulter und Wirbelsäule

Belastung

5 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

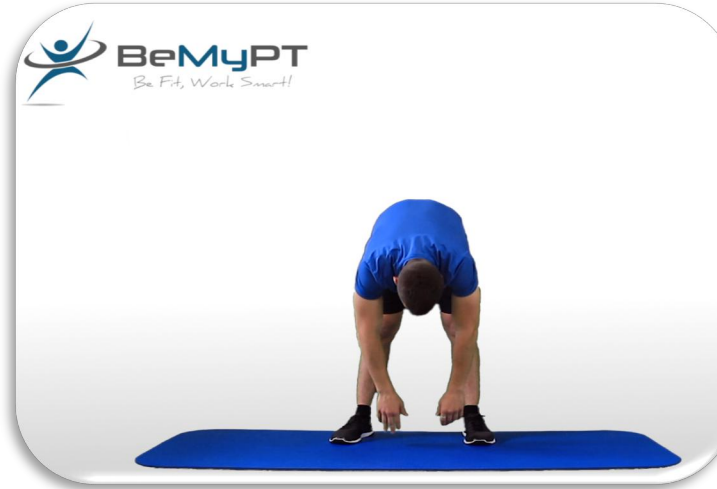
Den gesamten Körper stabil halten. Die Hände nicht überstrecken.

Hängen lassen



Ausgangsstellung

Fester, stabiler und aufrechter Stand. Füße leicht nach außen richten.



Durchführung

Den Kopf nach vorne beugen. Anschließend den Oberkörper „Wirbel für Wirbel“ nach vorne beugen bis die Hände (fast) den Boden berühren. Danach den Oberkörper in umgekehrter Reihenfolge wieder aufrichten.

Ziel

Mobilisation der Beinrückseite und Wirbelsäule

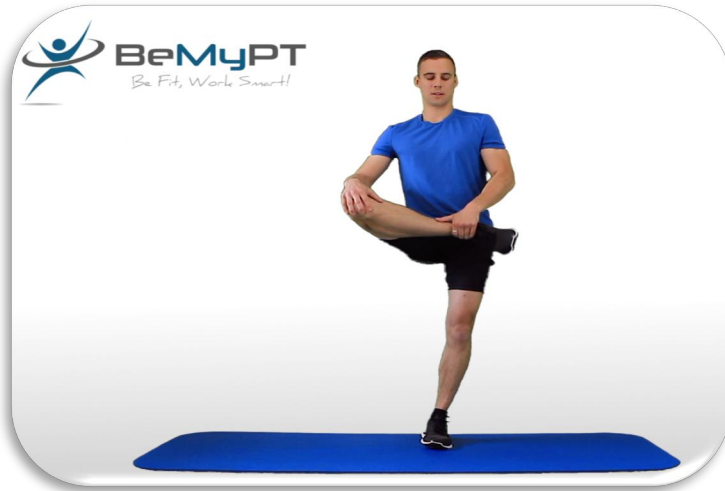
Belastung

3 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Den gesamten Körper stabil halten. In einem moderaten Tempo nach unten gehen. Das Gleichgewicht finden und ausbalancieren.

Hüftrotation



Ausgangsstellung

Fester, stabiler Stand. Ein Bein mit den Armen anheben. Das andere Bein ausbalancieren und das Gleichgewicht halten.



Durchführung

Den Rumpf durch Anspannen der Bauch- und Rumpfmuskulatur stabilisieren. Das andere Bein anheben. Die Übung wechselseitig durchführen.

Ziel

Mobilisation der Hüfte und Beinaußenseite

Belastung

8 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

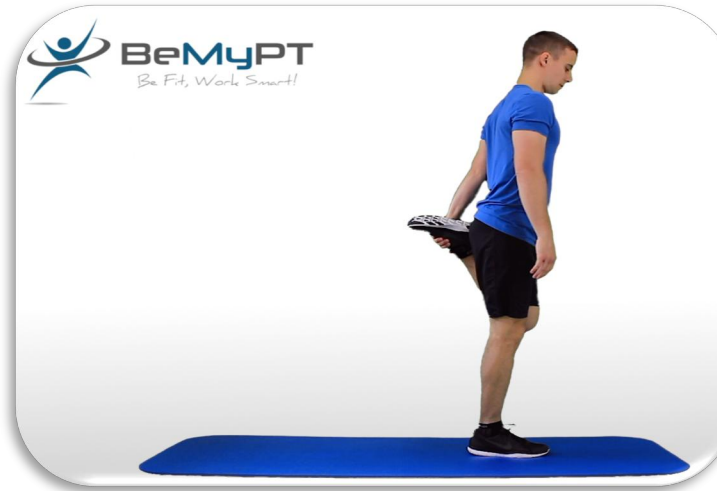
Den gesamten Körper stabil halten. Das Gleichgewicht halten. Das Bein so hoch wie möglich anheben.

Anfersen



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Das eine Bein mit den Armen zum Gesäß führen. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rumpfmuskulatur.



Durchführung

Das andere Bein mit den Händen am Sprunggelenk greifen und zum Gesäß führen. Die gesamte Übung wechselseitig durchführen.

Ziel

Mobilisation der Oberschenkelvorderseite und vorderen Hüfte

Belastung

8 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Den gesamten Körper stabil halten. Bauch- und Rumpfmuskulatur anspannen. Den Rücken gerade halten.

Füße kreisen



Ausgangsstellung

Einen stabilen Stand einnehmen. Oberkörper aufrecht halten.



Durchführung

Die Füße kreisen. Einmal mit dem Uhrzeigersinn und einmal gegen den Uhrzeigersinn. Das Gleichgewicht möglichst lange halten.

Ziel

Mobilisation der Füße und Sprunggelenke

Belastung

10 Wdhl. (pro Seite) – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Zur Steigerung der Konzentration kann man Zahlen mit den Füßen in die Luft zeichnen.

Schulter kreisen



Ausgangsstellung

Fester und stabiler Stand. Oberkörper und Schultern aufrecht. Arme nach vorne hängend.



Durchführung

Die Schultern nach hinten ziehen und kreisen. Den festen Stand halten. Die Bauchmuskulatur anspannen.

Ziel

Mobilisation der Schulter- und Nackenmuskulatur

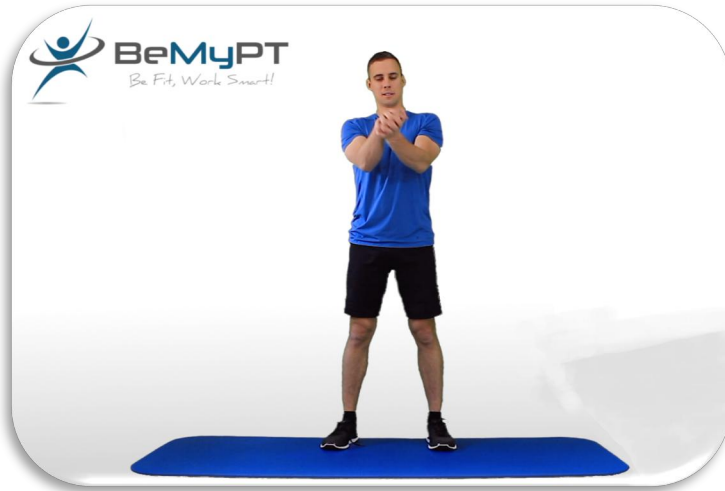
Belastung

10 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

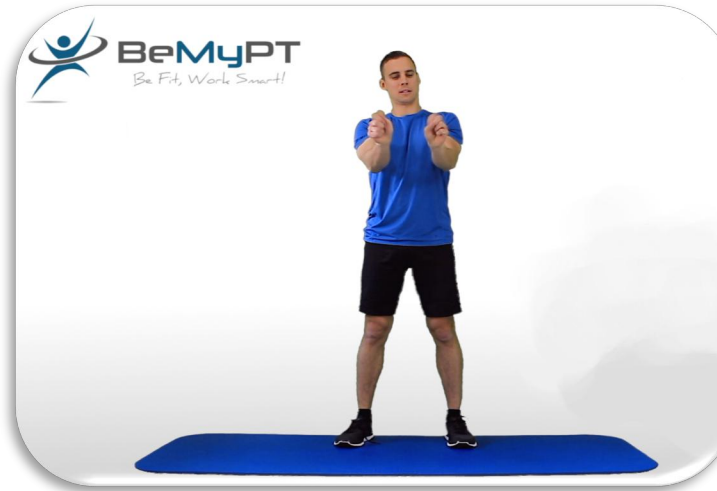
Die Arme leicht anspannen. Den Kopf gerade halten. Die Schultern möglichst weit nach hinten strecken.

Hände kreisen



Ausgangsstellung

Stabiler und aufrechter Stand. Die Arme nach vorne strecken und ineinander kneten und rotieren.



Durchführung

Die Hände wieder öffnen und die Hände unabhängig voneinander kreisen und rotieren.

Ziel

Mobilisation der Hände und Handgelenke

Belastung

10-15 Sek. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Den gesamten Körper stabil halten. Eine lockere Faust bilden. Langsam rotieren und die Hände nicht überanstrengen.