

DEHNUNGSÜBUNGEN

HÜFTBEUGER UND GESÄSS



Rückenlage. Ein Bein angewinkelt so weit wie möglich zum Körper herziehen, anderes Bein Richtung Boden sinken lassen. Beide Seiten.

OBERSCHENKELRÜCKSEITE



Rückenlage. Ein Bein zum Körper herziehen, anderes Bein Richtung Boden sinken lassen. Beide Seiten.

HÜFTMUSKULATUR



Rückenlage, rechtes Bein aufgestellt, linken Fuß auf rechtes Knie legen. Linkes Knie vom Körper wegdrücken. Steigerung: Rechtes Bein Richtung Oberkörper ziehen. Beide Seiten.

BRUST- UND GESÄSSMUSKULATUR



Rückenlage. Rechtes Bein Richtung Oberkörper beugen, rechten Arm mit der Handfläche nach oben zur Seite ablegen. Rechtes Bein über die Körpermitte nach links ziehen, Kopf rollt nach rechts. Beide Seiten.

DEHNUNGSÜBUNGEN

OBERSCHENKELINNENSEITE



Rückenlage mit aufgestellten Beinen.
Knie auseinander sinken lassen.

OBERSCHENKELVORDERSEITE

Bauchlage, gebeugtes Bein am Sprunggelenk fassen und Richtung Gesäß ziehen. Becken dabei nach hinten kippen.



Bauchlage, Hände neben den Schultern platzieren.
Oberkörper hochdrücken, dabei auf einen harmonischen
Boden der Wirbelsäule achten.

Dieses Programm ersetzt nicht die Einschulung durch einen qualifizierten Trainer!

BECKENBODENÜBUNGEN

BECKEN ROLLEN

Entspannte Rückenlage, Beine aufgestellt, ruhige Atmung. Becken...



... nach vorne und hinten rollen

... Hüftknochen im Wechsel Richtung Ohr ziehen

... kreisen

BECKENBODEN WAHRNEHMEN, AKTIVIEREN UND LOSLASSEN

Rüklage, Beine aufgestellt, ruhige Atmung. Sanfte Spannung in die Körperöffnungen (Harnröhre und After, Frauen auch die Vagina) fließen lassen.



Während der Ausatmung Körperöffnungen nach innen oben ziehen. Pobacken und Beine bleiben dabei locker. Diese kraftvolle Anspannung einen Atemzug lang halten und seufzend wieder ganz (!) loslassen.

Anspannung und Entspannung den Beckenbodens sollen im Gleichgewicht stehen. Beckenboden immer wieder bewusst entspannen, dies gehört ebenso zum Beckenbodentraining wie das Anspannen.

Tief ein und ausatmen, dabei bewusst alle Anspannung hinausfließen lassen. Gähnen, seufzen und Kiefer locker lassen.

BECKENBODEN WAHRNEHMEN UND NABEL NACH INNEN ZIEHEN

Bauchlage, die Stirn ruht auf den Händen. Schultern und Nacken wie auch Gesäß, Beine und Füße locker lassen.



Die Aufmerksamkeit ist auf die Atmung gerichtet, die Atemluft strömt ein und aus. Die Atembewegungen nacheinander im Brustkorb im Bauchraum und im Becken wahrnehmen - wie verändert sich die Auflagefläche beim Ein- und Ausatmen?

Beim sanften Ausatmen (am besten mit leicht geöffneten Lippen) die Körperöffnungen verschließen, den

Beckenboden aktivieren (nach innen oben holen) und gleichzeitig Bauchnabel vom Bodenweg Richtung Wirbelsäule ziehen. Während der Einatmung wieder locker lassen. Fortgeschrittene können die Anspannung auch über einige Atemzüge halten.

Dieses Programm ersetzt nicht die Einschulung durch einen qualifizierten Trainer!

MOBILISIERUNGSÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

BECKEN ROLLEN



Rückenlage, Beine aufgestellt. Becken sanft und langsam nach vorne und hinten rollen.

BEINE NACH LINKS UND RECHTS BEWEGEN



Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen nach oben. Beine sanft und langsam im Wechsel nach links und rechts absenken, Kopf rollt jeweils zur gegenüberliegenden Seite

EIN BEIN LÄNGER WERDEN LASSEN



Rückenlage, im Wechsel sanft und langsam ein Bein länger machen als das andere.

HÄNDE ZUR DECKE



Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme nach oben strecken, Finger verschränken. Hände Richtung Decke ziehen, so dass sich die Schulterblätter vom Boden lösen. Danach Schulterblätter sanft zum Boden führen. Langsamer Wechsel beider Positionen.

MOBILISIERUNGSÜBUNGEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

OBERKÖRPER DREHEN



Rückenlage, Beine aufgestellt, eine Hand auf das Brustbein legen. Mit der oberen Hand dem unteren Arm entlangstreichen, Schulter löst sich dabei vom Boden. Langsam wieder zurückgehen. Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln.

KNIE IM WECHSEL HERANFÜHREN



Rückenlage, ein Bein nach dem anderen zum Körper heranziehen, Hände auf die Knie legen. Im Wechsel ein Knie sanft Richtung Körper bewegen.

PÄCKCHENPOSITION - WIRBELSÄULE ENTLASTEN



Rückenlage, ein Bein nach dem anderen zum Körper heranziehen, mit den Händen umschließen. Sanft halten und ruhig atmen.

ENTLASTUNGSLAGERUNG



Rückenlage, Beine auf der Movebox ablegen, entspannen.

Dieses Programm ersetzt nicht die Einschulung durch einen qualifizierten Trainer!

ATEMBEOBACHTUNG

Die Eigenbeobachtung des Atemrhythmus ist mit einer angenehmen inneren Beruhigung und Entspannung verbunden. Wichtig dabei ist "den Atem geschehen zu lassen".

BEISPIELE FÜR ÜBUNGSPositionEN



Rücklage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Hände auf dem Bauch. Beobachten, wie sich der Bauch bzw. die Hände im Atemrhythmus bewegen.



Rückenlage, Beine aufgestellt oder ausgestreckt, Hände auf dem Brustkorb. Beobachten, wie sich der Atem unter den Händen ausbreitet.



Rückenlage, Beine entspannt auf der Movebox oder einem Gymnastikball ablegen, die Wirbelsäule wird dadurch entlastet.



Atembeobachtung in Bauchlage.
Wohin breitet sich der Atem aus, wohin ist er spürbar?



Rückenlage, Beine aufgestellt zu einer Seite sinken lassen, Kopf dreht zur Gegenseite. Atem in der sich weitenden Brustkorbhälfte spüren. Beide Seiten.

Dieses Programm ersetzt nicht die Einschulung durch einen qualifizierten Trainer!