



Allgemeine Informationen :

1 Beckenlift mit Krümmung der Wirbelsäule

Wdh.: 20 Halten: 2-3 sec



Legen Sie sich auf den Boden, Ihre Füße sind hüftbreit aufgestellt. Heben Sie das Becken, indem Sie einen Wirbel nach dem anderen vom Boden anheben, bis Ihre Oberschenkel in einer geraden Linie mit Ihrem Rumpf stehen. Führen Sie diese Bewegung entgegengesetzt aus, um in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Heben Sie den Kopf während der Übung nicht vom Boden ab.

Wiederholen Sie die Übung für die angegebene Anzahl.

2 Dehnen der Rückenmuskulatur

Wdh.: 2-3 Halten: 15-20s



Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.

Machen Sie einen Katzenbuckel, indem Sie sich auf Ihren Händen abdrücken und halten Sie die Position für die empfohlene Zeit.

Senken Sie Ihr Gesäß auf die Fersen ohne die Hände zu bewegen und strecken Sie dann die Hände nach vorne.

Halten Sie die Dehnung für die empfohlene Zeit.



3 Drehen des Rumpfes

Wdh.: 2 Halten: 10-25s



Legen Sie sich auf die Seite. Lassen Sie das untere Bein gerade und das obere Bein angewinkelt am Boden.

Strecken Sie die Arme vor Ihrer Brust aus und legen Sie die Handflächen aufeinander.



Öffnen Sie Ihren Thorax, indem Sie den unteren Arm auf dem Boden lassen, während Sie sich nach hinten drehen und Ihr anderer Arm nach hinten reicht, bis er auf der anderen Seite auf dem Boden aufliegt.

Bleiben Sie eine Weile in der Position, bevor Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



4 Schultern an einer Wand nach oben und unten schieben

Wdh.: 15



Setzen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und versuchen Sie, Ihre Hüften, Schultern, Ellbogen sowie Ihren Kopf an der Wand zu lassen, während Sie mit den Armen an der Wand langsam nach oben und unten gleiten.

Bleiben Sie mit den Hinterseiten Ihrer Hüften stets an der Wand.

5 Dehnen des Quadratus Lumborum



Wdh.: 2 Halten: 15-20s



Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine aus. Legen Sie den Fuß der Seite, die Sie dehnen möchten, neben das gegenüberliegende Knie.



Heben Sie den Arm derselben Seite über den Kopf und beugen Sie ihn zur anderen Seite.



Drehen Sie Ihren Oberkörper leicht zur Seite Ihres gebeugten Knies (zur Unterstützung können Sie Ihren anderen Arm in diese Richtung strecken).

Sie sollten ein Ziehen in der Seite (zwischen Ihrer Hüfte und Ihren Rippen) spüren.

Bleiben Sie für die empfohlene Dauer in dieser Position.



6 Thorakale Extensionsmobilität

Wdh.: 10-15 Halten: 2-3s



Lege die Faszienrolle auf den Boden. Gehe in den Vierfüßlerstand und lege deine Handgelenke auf die Rolle. Rolle langsam nach vorn. Strecke dabei die Wirbelsäule und senke die Brust in Richtung Boden.





7 Unterarmstütz (Plank)

Sätze: 3 Halten: 40-60 sec



Stütze dich auf die Unterarme und die Zehen. Zieh das Kinn leicht ein und drücke die Schultern etwas nach oben. Dein Körper bildet eine gerade Linie - von den Zehen bis zum Kopf.

Halte die Position so lange wie angegeben.



8 Trizeps und Lats dehnen

Sätze: 2 Wdh.: 10 Halten: 2-3s



Starten Sie auf den Knien vor einem Stuhl oder einer Bank. Lege Sie Ihre Ellbogen auf den Stuhl. Beugen Sie die Ellbogen, um die Hände hinter den Kopf zu bringen, lassen Sie dann die Brust fallen und drücken Sie die Hüften leicht nach hinten, um den Trizeps und den Latissimus dorsi zu dehnen. Achten Sie darauf, dass Ihre Ellbogen so weit wie möglich gebogen bleiben. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden.

