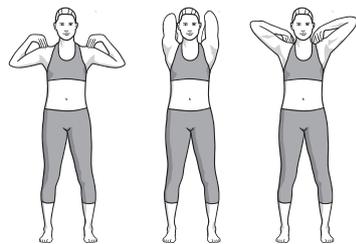


Rundum beweglich

Trainingsdauer: 20 Minuten
Equipment: Matte

	Übungen	Ausführung	Dauer/Wiederholungen je Seite	Sätze	Seitenwechsel
1	Schulterkreisen	dynamisch	20 Wdh.	2	
2	Katze und Kuh	dynamisch	15 Wdh.	2	
3	Rotation aus dem Vierfüßlerstand	dynamisch	10 Wdh.	2	x
4	Hüftdehnung im Ausfallschritt	halten	45 Sek.	2	x
5	Liegende Gesäßdehnung	halten	45 Sek.	2	x
6	Liegende Rotation	halten	60 Sek.	1	x



1 Schulterkreisen



2 Katze und Kuh



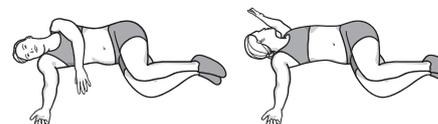
3 Rotation aus dem Vierfüßlerstand



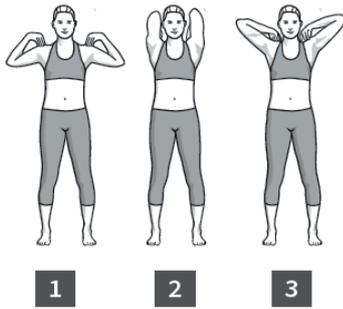
4 Hüftdehnung im Ausfallschritt



5 Liegende Gesäßdehnung



6 Liegende Rotation



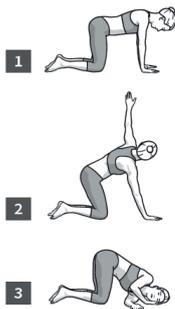
Schulterkreisen

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Das Brustbein nach vorn oben heben. Den Kopf mittig ausbalancieren. Die Fingerspitzen auf die Schulter aufstellen. Die Ellenbogen nach außen öffnen.
2. Die Ellenbogen vor dem Brustbein zusammenziehen und nach vorn oben anheben.
3. Die Ellenbogen oben öffnen und in einer großen Kreisbewegung über die Seite nach unten absenken.



Katze und Kuh

1. Vierfüßlerstand mit hüftbreit geöffneten Knien einnehmen. Blick nach unten auf die Matte. Den Rücken nach oben runden. Das Kinn zum Brustbein heranziehen. Den Bauchnabel weit nach oben ziehen. Das Becken einrollen, sodass die Sitzbeinhöcker zum Boden zeigen.
2. Die Wirbelsäule in ein sanftes Hohlkreuz strecken. Den Blick nach vorn oben richten. Die Schulterblätter hinten aktiv zusammenziehen, um das Brustbein nach vorn oben anzuheben. Der Bauchnabel sinkt nach unten in Richtung Matte.



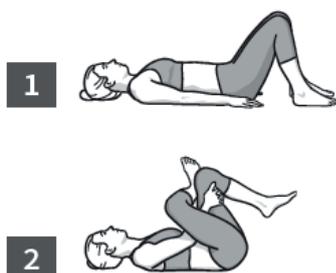
Rotation aus Vierfüßlerstand

1. Vierfüßlerstand mit hüftbreit geöffneten Knien einnehmen. Die Hände stehen unter den Schultern. Die Wirbelsäule ist gestreckt und stabil.
2. Die linke Hand lösen und mit dem Oberkörper weit nach links oben aufdrehen. Beide Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben.
3. Den linken Arm unter dem rechten Arm durchschieben, bis die linke Schulter auf dem Boden aufliegt. Den Kopf ablegen. Mit der rechten Hand weiter stützen.



Hüftdehnung im Ausfallschritt

1. Im knienden Ausfallschritt beginnen. Das hintere Knie befindet sich unterhalb der Hüfte. Der Oberkörper ist aufrecht, die Wirbelsäule lang.
2. Das vordere Knie bis über die Fußspitzen nach vorn schieben. Die Hüfte bewegt sich dabei vor das stützende Knie. Die Dehnung auf der linken Oberschenkelvorderseite ist spürbar und wird noch deutlicher, wenn die Gesäßmuskulatur aktiviert wird.



Liegende Gesäßdehnung

1. In der Rückenlage beginnen. Die Füße zum Gesäß heranstellen. Die Schultern und den Kopf auf der Matte ablegen.
2. Den rechten Fuß mit der Außenseite auf den linken Oberschenkel auflegen, sodass das rechte Knie nach außen zeigt. Mit beiden Händen den linken Oberschenkel greifen und zum Oberkörper heranziehen. Kopf und Schultern bleiben entspannt auf der Matte liegen. Die Dehnung ist in der rechten Gesäßseite zu spüren. Zum Intensivieren der Dehnung das linke Bein etwas nach links ziehen.

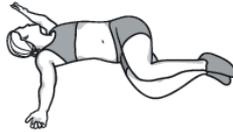
1



Liegende Rotation

1. Aus der Rückenlage den ganzen Körper auf die rechte Seite drehen. Die Beine anziehen, sodass die Hüfte und die Knie rechtwinklig gebeugt sind und aufeinanderliegen. Die Schultern und Arme liegen ebenfalls aufeinander. Auch der Kopf dreht mit zur rechten Seite.

2



2. Den linken Arm über oben zur linken Seite öffnen und ablegen. Der gesamte Oberkörper dreht sich nach links mit, auch der Kopf folgt dieser Drehung. Die Beine bleiben aufeinander liegen, genauso wie das Becken nach rechts gedreht bleibt. Die gesamte linke Körperseite wird gedehnt.
