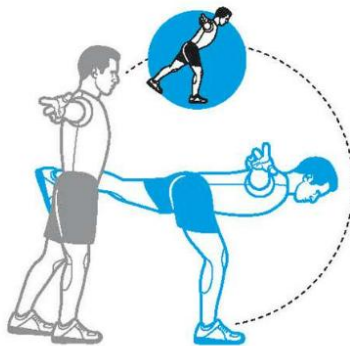


Mobilität und Stabilität

Movement Preps

7 Übungen à 40 Sekunden ~ 5 Minuten

1 von 7

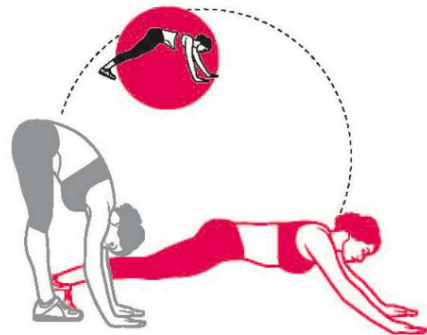


BAUCH UND RÜCKEN ANSPANNEN!

Verlagere stehend dein Gewicht auf den rechten Fuß, Arme seitlich ausgestreckt. Beuge dich aus der Hüfte vor. Rumpf und hinteres Bein bilden dabei konstant eine Linie. Halte die Endposition einige Sekunden. Zurück in der Ausgangsposition angelangt, machst du einen Schritt nach hinten und wiederholst die Übung mit dem anderen Bein oben.

Todd Detwiler/Fit For Fun

2 von 7

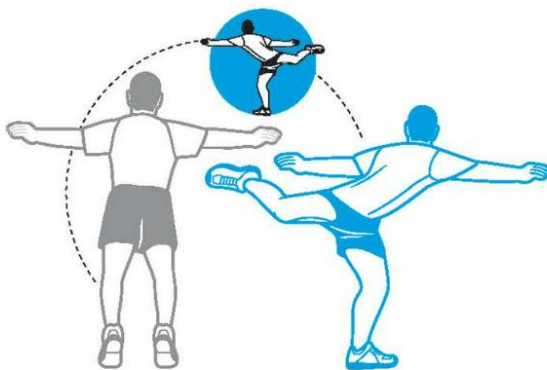


KURZE HANDBEWEGUNGEN UND SCHRITTE BEVORZUGEN!

Beine gerade, Hände am Boden – so nah vor den Füßen, wie es dir möglich ist. Wandere nun mit den Händen langsam eine ganze Strecke nach vorn. Dafür musst du den Bauch gut anspannen, damit der Rücken nicht unter der Belastung leidet. Die Beine bleiben die ganze Zeit über gerade! Gehe dann mit kleinen Trippelschritten mit den Füßen Richtung Hände. Wichtig: Laufe nur aus den Fußgelenken heraus, ohne Knie, Hüfte oder Oberschenkelmuskeln einzusetzen!

Todd Detwiler/Fit For Fun

3 von 7

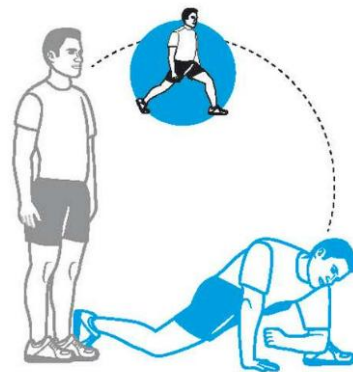


VOLLE KONZENTRATION AUF DIE GESÄSSMUSKELN

Bauchlage, Arme und Schultern fest am Boden. Bringe deine linke Ferse durch Aktivierung der linken Gesäßhälfte zur rechten Hand. Dabei bleibt die rechte Hüfte am Boden. Anschließend mit dem anderen Bein zur Gegenseite wiederholen. Fühle die Dehnung in der Beinstreckmuskulatur und in den Hüftbeugern, die Spannung im Gesäß.

Todd Detwiler/Fit For Fun

4 von 7

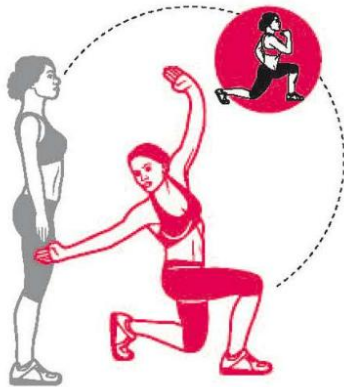


SINNVOLLE GEWICHTSVERLAGERUNG

Großer Ausfallschritt nach vorn. Rechte Hand am Boden, Gewicht darauf verlagern, mit dem linken Fuß ausbalancieren. Linken Unterarm vor bis kurz über dem Boden, das hintere Knie nicht ablegen. Nun die linke Hand außen neben den linken Fuß setzen, die Hüften nach oben strecken, linke Fußspitze hochziehen. Kurz halten, Seitenwechsel.

Todd Detwiler/Fit For Fun

5 von 7

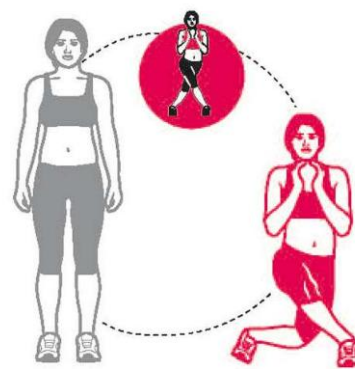


Todd Detwiler/Fit For Fun

BEWEGUNGSKONTROLLE ÜBER DAS GESÄSS

Aus dem Stand mit rechts einen großen Ausfallschritt nach hinten machen. Beuge deinen Rücken leicht nach hinten, während du den Rumpf über das rechte Bein drehst und den linken Arm lang nach oben ausstreckst. Wichtig: Wenn du dich zurücklehnst, spannst du gleichzeitig den Pomuskel des hinteren Beins kräftig an. Halte die Position für fünf Sekunden – strecke die Arme dabei ganz bewusst und schraube dich lang. Drücke dich mit dem vorderen Fuß kraftvoll in den nächsten Reverse Lunge ab, dieses Mal wiederholst du die Übung zur anderen Seite.

6 von 7

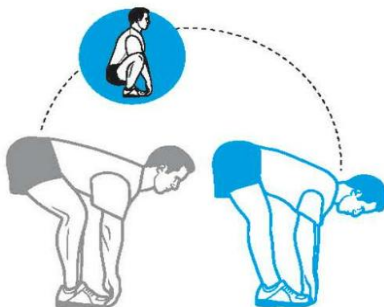


Todd Detwiler/Fit For Fun

DROP LUNGE

Einsteiger: nicht zu tief gehen! Füße hüftbreit. Hüften nach links rotieren, linken Fuß gut hüftbreit entfernt hinter rechten kreuzen. Becken wieder nach vorn ausrichten, Gewicht auf dem rechten Fuß. In die Hocke gehen, rechte Ferse bleibt am Boden. Dann mit rechts abdrücken, zurück zur Startposition. Bein und Seite wechseln.

7 von 7



Todd Detwiler/Fit For Fun

SUMO SQUAT TO STAND

Herausforderung für viele: Beine strecken
Füße hüftbreit stellen. Aus der Hüfte nach vorn beugen, greiffe unter die Fußspitzen. Arme gerade, Gesäß nach unten führen in die Hocke, Brust rausdrücken. Führe dein Kinn nach unten und strecke die Beine. Schiebe den Po bewusst nach hinten raus. Fühle den Zug für ein paar Sekunden, dann gehe zurück zur Hockposition.

Abbildungen: Movement Preps – www.fitforfun.de