

Name:

Vorname:

Datum:

Ablauf: Korrigieren ~ Provozieren ~Korrigieren
Rhythmus: Mit dem längeren Bein beginnen, mind. 3x Ein- und Ausatmen
60 Sek. Atempause nach dem Atemphasen
Wiederholen Sie alle Übungsserien 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ Mal am Tag
Kürzere Bein: Längeres Bein:

ÜBUNG FÜR RÜCKSCHRITT- & VORSCHRITTSTELLUNGSBLOCKADEN

1. Sie beginnen immer mit dem längeren Bein. (Korrigieren)

Das rechte oder linke Bein wird zur Brust gezogen.

Das andere Bein hängt über die Tischkante / Sofa.

Über 3 Atemphasen etwas mehr hochziehen

(einatmen-ausatmen-hochziehen = 3x)

Locker lassen

2. Jetzt wechseln Sie das Bein (Provozieren).

Das rechte oder linke Bein wird zur Brust gezogen.

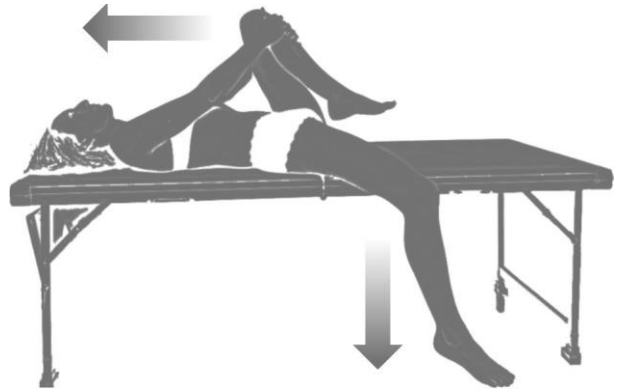
Das andere Bein hängt über die Tischkante / Sofa.

Über 3 Atemphasen etwas mehr hochziehen

(einatmen-ausatmen-hochziehen = 3x)

Locker lassen

3. Wieder das Bein wechseln und nochmals die erste Übung (Korrigieren) wiederholen.



ÜBUNG ZUR STÄRKUNG DER MUSKULATUR (des kürzeren Beins)

1. Sie nehmen das kürzere Bein (rechts oder links) hoch. (schwebend)

Das Hüftgelenk wird in 90° angewinkelt.

Drücken Sie das Knie gegen die Handflächen

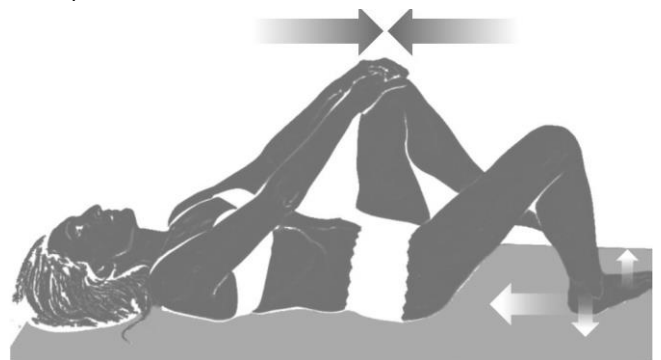
- bauen Sie Spannung auf - mind. 60 Sek. halten.

Mit jedem Ausatmen etwas mehr Kraft aufbauen.

Gleichzeitig stemmen Ihre Ferse des anderen Fußes mit angehobenen Zehen (Zehen liegen nicht auf der Unterlage) nach unten in den Tisch / Sofa und in Richtung des Sitzbeinhöckers hinten hinein.

(einatmen-ausatmen-hochziehen = 3x)

Locker lassen



ÜBUNG ZUR DEHNUNG DER MUSKULATUR

Wenn nötig an einem stabilen Tisch oder Stuhl abstützen.

1. Sie beginnen mit dem längeren Bein (rechts oder links) vorne. (Korrigieren)

Das Bein wird vorne angewinkelt.

Das andere Bein wird nach hinten gestreckt gehalten.

Über 3 Atemphasen etwas mehr in die Position sinken.

(einatmen-ausatmen-sinken = 3x)

2. Jetzt wechseln Sie das Bein (Provozieren).

Das Bein wird vorne angewinkelt.

Das andere Bein nach hinten gestreckt gehalten.

Über 3 Atemphasen etwas mehr in die Position sinken.

(einatmen-ausatmen-sinken = 3x)

3. Wieder das Bein wechseln und nochmals wie bei Übung 1.

Das rechte oder linke Bein vorne angewinkelt.

Das andere Bein nach hinten gestreckt gehalten.

Über 3 Atemphasen etwas mehr in die Position sinken.

(einatmen-ausatmen-sinken = 3x)

