

Final Cool Down

„Vorbeugen durch Rückbeugen!“

Im Alltag, im Beruf, in der Freizeit, wir sind die meiste Zeit des Tages immer in einer Beugestellung der Gelenke. Dies bringt im Laufe der Jahre Begleiterscheinungen mit sich bis hin zu Krankheitsbildern.

Eine Lösung ist nun, gegen diese Beugeposition zu arbeiten, in die Aufrichtung und in die Überstreckung.

Wichtig ist:

Gehe an deine eigene individuelle Grenze, es findet kein Wettbewerb statt, es gibt kein richtig oder falsch.

Jeder hat seine individuelle Beweglichkeit.

Übe in Kombination mit deinem Atemrhythmus.

Halte die Positionen 3-4 Atemzüge lang.

Gehe achtsam und langsam in die einzelnen Positionen hinein und wieder heraus.

Es darf ziehen und spannen, aber nicht schmerzen.

Block 1: Beckenbreiter Stand oder etwas breiter

1. Hände stützen gegen das Gesäß, dieses bleibt locker
2. Becken schiebt nach vorne, langsam, Rumpf neigt sich nach hinten
3. Knie leicht gebeugt
4. Kinn zum Kehlkopf
5. Gewicht kommt auf die Zehen: Zehendruck in den Boden
6. Tief durchatmen, mit einer AA wieder zurückkommen

Gegenbewegung:

1. Mit langer Wirbelsäule den Rumpf vor neigen
2. Kniegelenke gestreckt
3. Zehendruck in den Boden, Fersen fast angehoben
4. Tief durchatmen
5. AA Knie beugen, Rücken runden und aufrollen

Block 2: Breite Grätsche, so weit wie möglich

1. Hände stützen gegen das Gesäß, dieses bleibt locker, Becken schiebt nach vorne, Rumpf neigt sich nach hinten, Kinn zum Kehlkopf, Zehendruck in den Boden

Variation zusätzlich:

5. Brustbein schiebt nach vorne
6. Arme öffnen in ein V nach hinten oben

1. Rechter Arm zieht am rechten Bein entlang Richtung Fuß, Rumpf neigt sich zur Seite, linker Arm zieht über den Kopf ebenfalls zur rechten Seite, dann Seitenwechsel

Block 3: Kniestand

1. Fußmuskulatur: Fußballen aufstellen, Gesäß langsam Richtung Fersen senken, Fersensitz
2. Handballen neben oder vor den Knien aufsetzen, Finger spreizen und in den Boden drücken, Gesäß langsam Richtung Fersen senken
3. Kniestand: Handrücken vorne auf die Matte legen, Handgelenke aneinander, Fingerrückseite in den Boden drücken
4. Hände stützen gegen das Gesäß, dieses bleibt locker, Becken schiebt nach vorne, Kinn zum Kehlkopf, Rumpf neigt sich nach hinten

Entspannungsposition: Danach in eine Gegenbewegung gehen, Gesäß zieht Richtung Decke/Fersen, Hände weit vorne aufsetzen, Rumpf nach vorne durch strecken.

5. Hände vorne seitliche auf das Becken legen, mit der EA Rumpf nach hinten neigen, mit der AA wieder zurück kommen. 4-5x

Dann wieder die Entspannungsposition einnehmen.

6. Sprunggelenke überkreuzen, und siehe 4

Block 3: Umgedrehtes „V“

1. Umgedrehtes V, Fersen abwechselnd in den Boden schieben

2. Rechtes Bein gestreckt Richtung Decke anheben

3. Wieder zurück in das umgedrehte V, linkes Bein zur Decke strecken

Block 4: Halb-Spagat

Rechtes Bein anwinkeln, linkes nach hinten lang strecken

1. Arme weit nach vorne am Boden lang strecken

2. Arme und Rumpf leicht anheben

3. Ein Stück höher anheben

4. Anheben bis in die Senkrechte, Arme sind oben im V, evtl linkes Knie vom Boden abheben

Umgedrehtes V, dann linkes Bein anwinkeln

Block 5: Bauchlage

Hände direkt neben den Schultern aufstützen, Sprunggelenke überkreuzen

1. Rumpf langsam nach oben drücken, Fersen ziehen Richtung Gesäß

2. Langsam wieder zurück und in die Entspannungsposition in den Fersensitz bzw. Kniestand

Block 6: Schneidersitz

1. WS aufrichten, Kopf dreht nach rechts, Augen drehen nach rechts oben

2. Kopf nach links drehen, Augen nach links oben

3. Kinn auf die Brust ziehen, Augen schauen nach unten

Weitere Informationen und Skripte als Download findest Du auf meiner Homepage:

www.marion-neubauer.de