

## ZEITVOGEL-KOMBI 6 – DER FROSCHSITZ und andere Möglichkeiten

Um das Gewicht der Oberkörperrückwärtsbewegung und der Oberkörpervorwärtsbeugung aus Deinem Rücken, Hüft- und Kniegelenk zu nehmen, benötigst Du Beinkraft und gut trainierte Bauch- und Hüftmuskeln.

Die Muskeln der Adduktoren sind vergleichsweise in der Summe zu den Abduktoren in der Überzahl tonisch. Mit verschiedenen Bewegungskombinationen des Oberkörpers kannst Du diesen Haltemuskeln mehr Ausgleich verschaffen und ihnen so den Tonus etwas heraus nehmen.

Das gleiche gilt für die hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur und die Hüftmuskeln.

Einige Bewegungsfolgen in veränderten Sitzpositionen aber immer in gleicher Reihenfolge können Dir schneller zu mehr Beweglichkeit verhelfen.

**AUSGANGSSTELLUNG** Lege beide Fußsohlen aneinander, Knie nach außen, Hände am Schienbein festhalten.



### AUSFÜHRUNG

- Rücken ist aufgerichtet
- Becken im Release nach hinten gezogen



- Rücken rund
- Becken im Contract
- Bauch und Gesäß anspannen
- 4 x wiederholen



- Rücken bleibt gerade
- Becken im Release
- beide Arme beugen wie Daniel
- Unterarme vor die Beine



- 4 x Arme beugen und strecken
- Oberkörper mit gradem Rücken geht nach vorne und wieder in die Ausgangsstellung



- 4 x große Durchrollbewegung vorwärts und 4 x rückwärts
- beim Armbeugen immer Ellbogen zur Seite und Unterarme vor Schienbeine

## ANWENDUNG

Tonusregulierung der Rückenstrecker, Mobilisierung der Halswirbelsäule und der tiefen Beckenmuskeln.



## AUSFÜHRUNG

- Beine zum **Langsitz** strecken
- Arme waagrecht vorne halten
- Becken ins Contract
- Bauch und Po anspannen
- Zehenspitzen nach unten



- Oberkörper durchs Release heben
- Arme gleichzeitig waagrecht zur Seite ziehen
- Zehenspitzen hoch
- 4 x Contract und Release wiederholen



- Hände hinter dem Kopf falten
- Ellbogen bleiben jetzt immer zur Seite
- 4 x Durchrollbewegungen nach vorne
- 4 x in die andere Richtung
- Gesäß bleibt angespannt

Komplette Wiederholung von der Langsitz-Kombi nur jetzt alles im Grätschsitz



- Release

- Contract



- Durchrollen

## ANWENDUNG

Spezielle Aktivierung der Bauchmuskeln, Flexibilität der Schulter-Armuskulatur, Dehnung und Kräftigung der gesamten Beinmuskeln, wie auch Ab- und Adduktoren. Und immer Tonusregulierung der Rückenstrecker, Mobilisierung der Halswirbelsäule und der tiefen Beckenmuskeln.

## Gleiche Kombi andere Wirkung

Du musst kein Profi sein, um Dich vor Verletzungen zu schützen und Deine Leistung steigern zu wollen. Das schöne daran ist, egal ob Du in Steh-, Sitz-, Knie- oder Liegepositionen trainierst, Dein Körper ist das aufmerksamste Publikum, der beste Zuhörer. Zeig ihm wie gut Du trainiert bist, es egal ist, welche Unterlage Du zur Verfügung hast. Denn der Schnee und Du fühlen sich auch nicht jeden Tag gleich an.



- entweder auf dem Ball sitzen
- oder beide Fußauskanten auf dem Ball legen
- gesamte Kombi auf dem Ball wiederholen



- sitzend auf Ball wie Margot und Füße auf dem Trampolin
- oder wie Daniel sitzend auf dem Ball auf dem Trampolin



- die Streckkombi wie Margot sitzend auf dem Ball wiederholen
- oder wie beim Daniel, Fersen auf dem Ball
- Beine geschlossen halten
- Oberschenkel angespannt



- Grätschsitz auf dem Ball sitzen
- Oberschenkel angespannt