

## ZEITVOGEL-KOMBI 1 - HIMMEL UND ERDE

Das muskuläre Wechselspiel zwischen Aktivität und Passivität trainiert den *gesamten* Körper.

Die *passive* Körperhaltung scheint zwar der Bequemlichkeit zu dienen und manchmal tut Entspannung auch gut, nur lässt sich dabei Dein Körper in die Bänder fallen.

Die *Aktive* ist die weit aus bessere Form die Du wählen kannst. Bei ihr werden alle Strukturen Deines gesamten Körpers entlastet.

**AUSGANGSSTELLUNG** 2 Möglichkeiten: entweder Füße hüftbreit wie der Daniel oder in Grätschstellung wie die Margot, beide Fußspitzen sind dabei schräg zur Seite



### AUSFÜHRUNG

- Beine leicht gebeugt
- Kniespitzen über den Fußspitzen
- Oberkörper aufgerichtet
- Arme senkrecht nach oben strecken
- Einatmen



- Ausatmen
- gleichzeitig Fersen heben und Arme in die Waagrechte

**Z 4** anspannen, das ist der Schließmuskel, genannt auch Afterheber, Steißbeinmuskel. Dieser zentrale und einfach anzusteuern Punkt der aufrechten Körperhaltung hält die Bauchorgane und hebt die Beckenbodenmuskulatur.

Er stabilisiert die Wirbelsäule und erhält die natürliche *S-Form* Deiner Wirbelsäule aufrecht. Diese Funktion ist für Deinen Sport und Alltag besonders wichtig ist.

### ANWENDUNG

Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Körpers. **Spezielle** Kräftigung der Vorderfuß- sowie Wadenmuskulatur.

Gleichgewichtstraining zum Abdruck im Vorderfuß für **alle** Board- und Brettisportarten, sowie Slacklinen, Biken, Klettern, Bouldern und Laufen.

## 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.



- Fersen stehen jeweils auf einen Ball
- Balance auf den Vorderfüßen mit allen Z-Punkten



- die gleiche Übung auf dem Trampolin
- Fußspitzen nach vorne oder seitlich



- oder auf dem Balance-Step