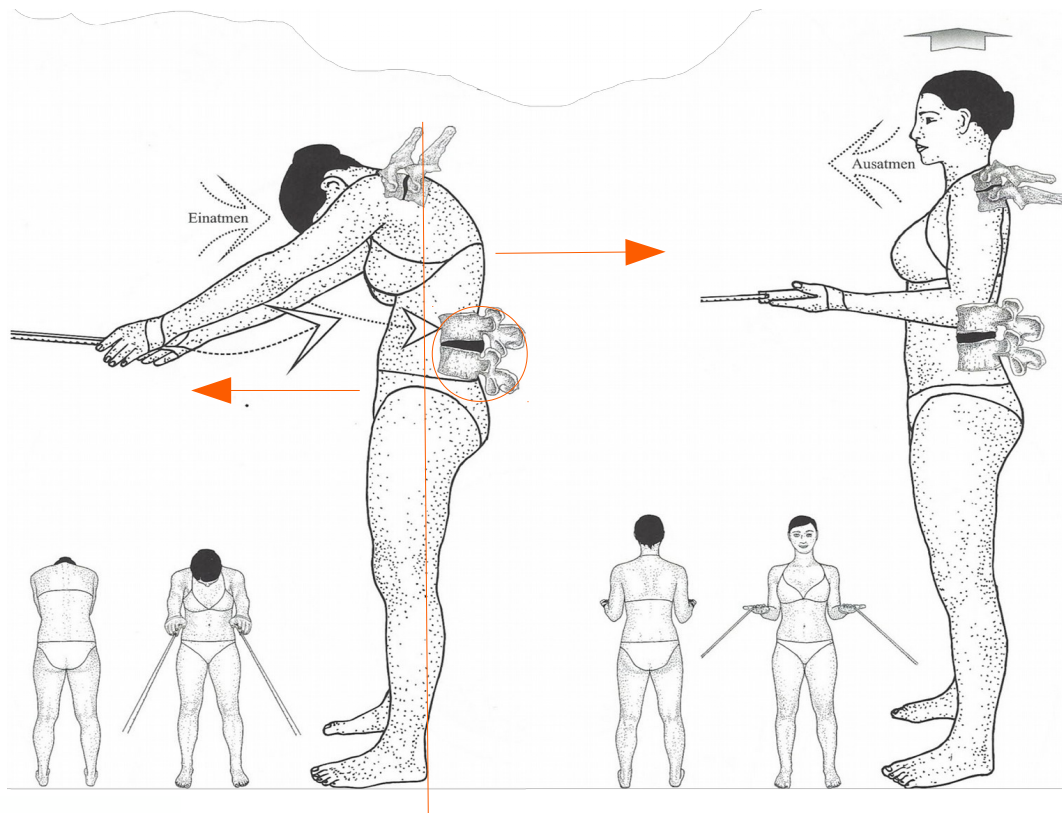


Grundübungen

1. Übung

Stand auf beiden Beinen, beide Arme nach hinten ziehen.



Ausgangsposition - passiver Übungsteil

- Entspannter Stand, mit der Stirn zur Seilbefestigung. Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen langen kyphotischen Bogen (Katzenbuckel) bilden.
- Der Oberkörper bleibt oberhalb des Beckens d.h. zur vorderen Achse ausgeglichen und darf nicht vorgeschoben werden (Brustbein bleibt oberhalb der Symphyse).
- Die beiden Arme sind vorgestreckt und mit der Kraft des el. Seils passiv nach vorne gezogen.
- Die Handflächen zeigen nach unten.
- Der ganze Rücken ist entspannt, d.h. im Bereich des Hinterkopfes, des Nackens, der Schulterblätter, des Oberkörpers sowie im Lendenbereich.
- Das Einatmen erfolgt in der passiven Position. Die Wirbelsäule wird passiv nach vor gestreckt. Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich mehr am hinteren als am vorderen Pol der Bandscheibe, wo sich jedoch ein leichter Druck bildet. Die Ausgangsposition wird durch die ES, QL Vertikale stabilisiert.

Ausführung - aktiver Übungsteil

- Anspannung der Gesäßmuskulatur, dem Ausgleichen des Beckens, und der Lendenlordose.
- Wir kräftigen den Rumpf vom Becken nach oben, bis zum mittleren Bereich der Schulterblätter.
- Jetzt ziehen wir die Ellbogen nach hinten und horizontal zur hinteren Rumpfebene, aber nicht weiter!
- Die Hand und der Unterarm sind entspannt.
- Die Unterarme rotieren entlang der Längsachse der Hand, sodass die Handfläche am Ende der Bewegung nach oben zeigt (Supination).
- Die Schulter dehnen sich im oberen Bereich leicht aus.
- Der untere Teil der Schulterblätter nähert sich der Wirbelsäule und sinkt leicht nach unten.
- Der Kopf erreicht die Achselstellung und der Hinterkopf wird angehoben.
- Der Nacken ist ganz entspannt.
- In der aktiven Position erfolgt die Ausatmung in den Unterleib. Die Lendenwirbelsäule wird durch die Spirale LD aktiv nach oben gestreckt. Die Segmente der Lenden- und Halswirbelsäule treten auseinander und öffnen sich.