

ALLE ÜBUNGEN LANGSAM DURCHFÜHREN
UND 10 BIS 15 MAL WIEDERHOLEN

BECKEN-PRO 2in1 Übungsanleitung



Durch Schulter anheben,
Rückenstrecker-
muskulatur
Dehnen und Aktivieren.



Ausgangsposition:

- Aufrechte Haltung
- Schulter sind locker
- Arme fallen lassen
- Becken ist locker



Endposition:

- Schulter locker lassen und weit Richtung Kopf ziehen
- Arme locker fallen lassen
- Becken ist locker



Ausgangsposition:

- Aufrechte Haltung
- Schulter sind locker
- Arme fallen lassen
- Becken ist locker

Beckengelenk (ISG)
Mobilisieren und
Kreuz Entlasten.



Ausgangsposition:

- Aufrechte Haltung
- Schulter sind locker
- Arme fallen lassen
- Becken ist locker



Endposition:

- Schulter bleiben locker
- Abwechslungsweise linkes und rechtes Knie Richtung Decke ziehen.
- Der Oberkörper bleibt in der Aufrechten Haltung



Ausgangsposition:

- Aufrechte Haltung
- Schulter sind locker
- Arme fallen lassen
- Becken ist locker

Wirbelsäule wird durch seitliches Drehen mobilisiert, die Muskulatur in einer Schraubendrehbewegung aktiviert und gedehnt. Durch leichte Gegendruck mit dem Gummiband werden die Rezeptoren aktiviert, so besteht die Möglichkeit einer schnelleren Entlastung und bessere Beweglichkeit zu erzielen.



Ausgangsposition:

- Gummiband mit sehr leichter Spannung in den Händen halten.
- Arme über den Kopf durchstrecken
- Blick geradeaus.



Endposition:

- Auf die Seite drehen und gleichzeitig einatmen.



Ausgangsposition:

- Ausatmen und in die Mitte zurück.
- Andere Seite....